

Manfaat Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri SMP: Ditinjau dari Sisi Psikologi Pendidikan

Ariyanti Mareta Ismail¹, Endang Rahmawati²

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) KH. Badruzzaman, Garut, Indonesia¹

SMPN 2 Sobang, Pandeglang, Indonesia²

Corresponding Author: ariyantimismail@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 05 Mei 2025

Revised : 11 Mei 2025

Accepted: 21 Mei 2025

Published: 30 Juni 2025

Keywords: Adolescence, IFA, Learning Proses

Kata Kunci: Remaja, TTD, proses belajar

Abstract

Adolescence is a transitional period from childhood, characterized by significant physical and psychological changes. During this phase, adolescent girls experience monthly menstruation and require adequate nutritional intake; therefore, regular consumption of Iron-Folic Acid (IFA) supplements is necessary. These supplements aim to prevent anemia in adolescent girls, as the condition can negatively impact the learning process at school. This study utilizes a qualitative approach with a descriptive method. Informants included PMR (Youth Red Cross) supervisors, PMR members, and all female students at the junior high school. The results indicate that IFA supplements play a vital role for adolescent girls by preventing anemia and supporting nutritional intake. Furthermore, from an educational psychology perspective, students suffering from anemia may experience symptoms affecting: 1) Executive function, 2) Self-efficacy, and 3) Emotional regulation.

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak – kanak sehingga mengalami banyak perubahan fisik dan psikis. Pada masa ini remaja putri akan mengalami menstruasi setiap bulan dan butuh asupan gizi yang baik, dengan demikian dibutuhkan tablet penambah darah (TTD) yang harus dikonsumsi secara rutin. TTD ini bertujuan untuk mencegah remaja putri terkena anemia, karena hal tersebut akan mempengaruhi proses belajar di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informannya meliputi pembina PMR, anggota PMR dan seluruh remaja putri di SMP. Hasil penelitian diperoleh bahwa TTD sangat berperan penting untuk remaja putri karena dapat mencegah anemia serta membantu asupan gizi pada siswa. Tak hanya itu apabila ditinjau dari psikologi pendidikan siswa yang anemia akan mengalami beberapa gejala yaitu: 1). Fungsi eksekutif, 2) efikasi diri dan 3). Regulasi emosi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

Pendahuluan

Promkes Dinkes Kota Bandung menyatakan bahwa pemberian tablet tambah darah untuk remaja putri sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan. Manfaat dari tablet tambah darah yaitu mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah, menunjang fase pertumbuhan dan perkembangan, menambah kebutuhan zat besi, menjaga kemampuan berfikir dan berinvestasi untuk

kesehatan jangka panjang (Dinkes, Cerdiku, 2023). Apabila remaja putri menderita anemia maka akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan contohnya seperti penurunan imu, penurunan konsentrasi dalam belajar, mengalami penurunan prestasi belajar, tidak bugar dan mengalami penurunan produktivitas (Dinkes, Cerdiku, 2023) (Dinkes, artikel berita, 2022).

Anemia merupakan kondisi jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi hemoglobin (Hb) ada dibawah batas standar dan akibatnya dapat merusak kemampuan sel darah merah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Dengan demikian bahwa anemia merupakan salah satu indikator gizi buruk dan atau kesehatan yang buruk. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) nilai batas ambang anemia remaja wanita sebesar 12 g/DL sedangkan untuk laki – laki sebesar 13 g/DL. Selain itu WHO memperkirakan bahwa remaja putri yang mengalami anemia cukup tinggi sebesar 40 – 88%, setiap tahunnya persentase anemia remaja putri semakin bertambah sebesar 88%.

Kenapa remaja putri rentan mengalami anemia? Hal ini dikarenakan remaja putri yang duduk di sekolah menengah pertama (SMP) sedang mengalami banyak perubahan secara fisik maupun psikis salah satunya yaitu remaja putri akan mengalami menstruasi, sehingga akan kehilangan banyak darah, remaja putri sedang dalam pertumbuhan pesat sehingga membutuhkan gizi yang banyak, kekurangan asupan kaya zat besi dan protein serta sering melakukan diet yang keliru (Kemenkes, 2020). Berdasarkan dari pemaparan di atas bahwa tablet tambah darah sangat penting untuk remaja putri di sekolah, mengkonsumsi tablet tambah darah dapat membantu remaja putri secara jangka panjang yang meliputi: remaja putri mengalami kelancaran dalam menstruasi, mencegah anemia, dapat fokus dalam belajar, tidak mudah sakit, serta prestasi belajar baik.

Perlu kita ketahui bahwa tablet tambah darah merupakan salah satu upaya dalam mencegah anemia di Indonesia yang diselenggarakan pada setiap sekolah (Bahar, 2024). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa 7,8% dalam kategori baik, 44,7% dalam kategori cukup, dan 47,5% dalam kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswi yang belum memahami apa itu tablet tambah darah, dampak negatif anemia, dosis dan aturan konsumsi suplemen tambah darah. Sementara untuk konsumsi tablet tambah darah diperoleh data sebesar 61,7% pernah mengkonsumsi suplemen tambah darah dan 38,3% tidak pernah mengkonsumsi. Mayoritas siswa mengkonsumsi tablet tambah darah namun masih terdapat siswa yang pernah mendapatkan suplemen tambah darah tapi tidak dikonsumsi dengan berbagai alasan seperti lupa, tidak menyukai rasa dan baunya, tidak mengetahui pentingnya suplemen dan takut ada efek samping yang ditimbulkan (Yuda, 2025).

Fakta dilapangan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sering kali dipandang hanya sebagai intervensi medis untuk mencegah anemia. Namun, jika ditelaah lebih

dalam, keberhasilan program ini sangat bergantung pada dinamika perilaku dan kesiapan mental siswa di lingkungan sekolah. Disinilah psikologi pendidikan berperan dalam kebijakan kesehatan dan implementasi nyata di sekolah. Ditinjau dari psikologi pendidikan pemberian TTD sangat berperan penting dalam proses belajar, karena tumbuh kembang remaja putri akan berkaitan dengan proses belajar di sekolah secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Apabila tubuh remaja putri terganggu karena menderita anemia makan proses belajar pun akan terganggu. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana manfaat pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri di SMP yang ditinjau dari psikologi pendidikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan metode **deskriptif**. Penggunaan metode ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena atau realita terkait pelaksanaan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di lingkungan sekolah. Menurut (Cresswell, 2014), penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah instrumen kunci, untuk mendapatkan data yang mendalam mengenai perilaku, persepsi, dan kendala yang dihadapi subjek di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini (informan) adalah seluruh siswi remaja putri dari kelas 7 sampai dengan kelas 9. Pemilihan subjek ini didasarkan pada target sasaran program nasional pencegahan anemia pada remaja putri. Pada penelitian ini bahwa diharapkan mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai kepatuhan, pemahaman, dan respons siswi terhadap konsumsi TTD yang diberikan oleh pihak sekolah atau puskesmas setempat.

Pengumpulan data yang dilakukan meliputi observasi, wawancara mendalam dan studi dokumentasi (Sugiyono, 2019). Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pendistribusi dan pelaksanaan kegiatan minum TTD bersama di lingkungan sekolah, hal ini dilakukan untuk meminimalisir siswi lupa atau tidak meminum TTD. Pemberian TTD dilakukan di pagi hari atau di jam istirahat dengan bantuan anggota PMR memberikan TTD ke setiap kelas, sehingga semua siswi mendapatkan TTD. Tahap ke dua yaitu wawancara mendalam kepada pembina PMR untuk menggali alasan di balik tingkat kepatuhan konsumsi TTD, begitupula sebagai pembimbing dan mengatur program kesehatan remaja. Selanjutnya yaitu dokumentasi sebagai data akurat dalam pemberian TTD.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa program pemberian tablet darah pada remaja putri sudah didistribusikan ke setiap sekolah oleh pihak puskesmas antar kecamatan. Begitupula dengan SMPN 2 Sobang, pihak puskesmas Sobang sering berkunjung untuk memberikan arahan dan ilmu pengetahuan tentang TTD ini. Kontribusi ini diterima baik oleh sekolah terutama pembina PMR, karena peran pembina PMR sangat penting untuk menyampaikan kembali arahan dan ilmu tersebut kepada semua remaja putri di SMP. Pemberian TTD di sekolah sudah berjalan secara rutin yaitu 1 (satu) kali dalam seminggu dan selamanya, pemberian TTD ini dibantu oleh anggota PMR yang dilakukan setiap hari Selasa pagi setelah melakukan senam bersama atau disaat jam istirahat dibagikan ke setiap kelas masing – masing. Pembagian TTD yang dilakukan oleh anggota PMR dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1.1. Pembagian TTD di halaman sekolah



Gambar 1.2. Pemberian TTD di dalam kelas



Gambar 1.3. Pemberian TTD di dalam kelas



Gambar 1.4. Pemberian TTD di depan kelas



Gambar 1.5. Pemberian TTD di lapangan sekolah

Pembagian TTD bukan hanya sebagai program sekolah yang dilakukan rutin oleh anggota PMR, namun pembagian TTD ini juga dihimbau oleh pihak puskesmas langsung dengan cara memberikan ilmu dan arahan tentang pentingnya mengkonsumsi TTD pada remaja putri. Ilmu tersebut langsung disampaikan langsung kepada remaja putri maupun pembina PMR nya, sehingga pada saat pembagian TTD pembina PMR tidak lupa untuk mengingatkan manfaar dari TTD tersebut. Pemberian serah terima pihak puskesmas dengan sekolah dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 1.6. serah terima TTD antara pihak puskesmas dan pihak sekolah



Gambar 1.7. serah terima TTD antara pihak puskesmas dan pihak sekolah

Pembahasan

Masa remaja adalah kondisi yang sangat krusial karena remaja putri akan menaglamai banyak perubahan secara fisik maupun psikis, hal ini disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan siswa ketika menginjak usia remaja (Witari, et al., 2024). Berhubungan dengan perubahan tersebut remaja putri memiliki resiko besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri akan mengalami fase menstruasi setiap bulan dan adanya program diet yang dilakukannya untuk menjaga penampilan tanpa memperhatikan asupan gizi. Berdasarkan beberapa penelitian diperoleh bahwa faktor penyebab anemia pada remaja putri yaitu pola mentruasi setiap bulan, kepatuhan mengkonsumsi tablet besi serta pola makan dan tidur yang teratur. Hal ini sesuai dengan Kemenkes RI bahwa remaja putri sangat membutuhkan tablet penambah darah untuk menunjang tumbuh dan kembangnya serta untuk persiapan masa depan (Kemenkes, 2020).

Program pemberian tablet tambah darah ini sudah dilakukan di Indonesia terutama di sekolah – sekolah menengah. Program pemberian TTD merupakan langkah untuk mencegah resiko anemia pada remaja putri. Mengapa? Karena pada tablet TTD mengandung zat besi (Fe) dan asam folat, zat besi ini merupakan komponen utama membentuk hemoglobin (Hb) pada sel darah merah. Hb ini memiliki peran penting yaitu mengikat oksigen dari paru – paru dan mengedarkan ke seluruh tubuh. Pelaksanaan program pemberian TTD bagi remaja putri dilakukan dengan ketentuan pemberian dengan dosis 1 (satu) tablet per minggu sepanjang tahun. Pemberian TTD dilakukan

untuk remaja putri usia 12-18 tahun melalui UKS di sekolah masing – masing (Widiastuti & Rusmini, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri, 2019).

Program TTD di sekolah sudah berlangsung sangat lama, namun remaja putri harus memiliki pengetahuan tentang apa itu TTD, manfaat dan kegunaannya. Supaya remaja putri menyadari pentingnya mengkonsumsi TTD. Menurut penelitian bahwa mengkonsumsi TTD setiap bulan berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan memenuhi kebutuhan zat besi yang belum mencukupi di dalam tubuh (Andani, Esmianti, Haryani, & Yusniarita, 2020). Ada kemungkinan apabila remaja putri sudah terkena anemia maka dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, kurang bersemangat dalam beraktifitas, dan menurunnya daya ingat dan kemampuan belajar (Gibney, 2009).

Menyikapi permasalahan anemia yang terjadi di sekolah dapat berdampak pada proses belajar siswa, siswa menjadi tidak semangat belajar, tidak ada motivasi belajar dan akhirnya siswa tidak dapat mencapai tujuan pembelajaran di sekolah. Ditinjau dari psikologi pendidikan bahwa TTD tidak juga berkaitan dengan “rendah” atau “anemia”, namun berkaitan dengan “kesiapan belajar” di sekolah. Secara psikologis anemia berdampak langsung pada (1). fungsi eksekutif meliputi penurunan konsentrasi dan daya ingat yang menghambat proses asimilasi informasi, (2). Efikasi diri meliputi kelelahan kronis akibat kurangnya darah sering memicu demotivasi yang mengakibatkan siswa merasa kurang semangat dalam menyelesaikan tugas akademik. (3). Regulasi emosi meliputi ketidakseimbangan zat besi dapat mempengaruhi stabilitas emosi yang berujung pada penurunan partisipasi aktif dalam interaksi sosial di sekolah.

Menindaklanjuti masalah anemia di remaja putri yaitu sekolah meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD dengan mengajak pihak guru dan siswi beserta pihak puskesmas supaya pemberian TTD berjalan dengan baik.

SIMPULAN

Pemberian TTD yang dilakukan disekolah bertujuan untuk mencegah remaja putri mengalami anemia, pemberian TTD ini sesuai dengan pedoman dan dosis yang sudah ditentukan. TTD sangat berperan penting bagi remaja putri untuk proses pertumbuhan dan perkembangan, karena dimasa remaja akan mengalami perubahan secara fisik maupun psikis, sehingga apabila tidak dipersiapkan dari jauh – jauh hari akan mengalami banyak hambatan kesehatan. Dengan demikian dihimbau untuk seluruh remaja putri untuk mengkonsumsi TTD secara rutin di sekolah. Bagaimana apabila sedang libur? Remaja putri tidak usah khawatir nanti pembina PMR bersama

dengan anggotanya akan memberikan TTD tambahan untuk dikonsumsi di rumah, supaya asupan zat besi remaja putri terpenuhi.

Ditinjau dari psikologi pendidikan bahwa pemberian TTD bukan hanya terpaku pada fisik remaja putri saja namun hal ini berkaitan dengan kognitif, sosial dan motivasi siswa. Dengan demikian apabila remaja putri yang mengalami anemia maka ia tidak akan mampu konsentrasi dalam proses belajar sehingga nilai akademik akan menurun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada kepala SMPN 2 Sobang atas izin, arahan dan dukungan penuh terhadap setiap kegiatan positif yang dilaksanakan di sekolah. kepada pembina PMR yang telah mendedikasikan waktu dan bimbingannya dalam mengawal program kesehatan remaja hingga berjalan dengan lancar. Kepada pihak puskesmas sobang atas ilmu dan pelayanan kesehatan yang diberikan demi meningkatkan kesehatan siswi di sekolah. Dan terakhir kepada siswi – siswi SMP atas antusiasme, kerja keras dan partisipasi aktifnya yang menjadi inspirasi utama dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, Y., Esmianti, F., Haryani, S., & Yusniarita. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMPN 1 Kepahiang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 55-62.
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 133 - 140.
- Bahar, H. (2024). Perilaku makan dan konsumsi tablet tambah darah pada siswi di SMKN 1 Kendari. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat*, 18-25.
- Cresswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dinkes. (2022, November 18). *artikel berita*. Retrieved from dinkes.kotamobaru.go.id:https://dinkes.kotamobagu.go.id/artikel/detail/1061/1/aktif-minum-tablet-tambah-darah-sejak-remaja
- Dinkes. (2023, 12 07). *Cerdiku*. Retrieved from [Dinkes.Bandung.go.id:https://dinkes.bandung.go.id/lima-manfaat-tablet-tambah-darah-bagi-remaja-putri/](https://dinkes.bandung.go.id/lima-manfaat-tablet-tambah-darah-bagi-remaja-putri/)

- Gibney, M. J. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Irwansyah, R., Darmayani, S., Mastikawati, Catur Saputro, A., Latifah, L. V., Fauzi, A., . . . Hartono, R. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., & Putri, M. Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 1051 - 1064.
- Kemendes. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19, bagi tenaga kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 1-3.
- Sab'ngatun, & Danik Riawati. (2021). Hubungan pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah remaja putri. *Journal of Health Research*, 83 - 90.
- Sari, N. W. (2019). Faktor Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Mtsn Talawi Kota Sawahlunto. *MENARA Ilmu*, 70 - 76.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, A., & Rusmini. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 12-18.
- Widiastuti, A., Musdalifah, U., & Zuhriyatun, F. (2020). Model Implementasi Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah Menengah. *Jurnal LINK*, 17 - 22.
- Witari, N. D., Dewi, S. R., Anthony Kerans, F. F., Prima Dewi, A. A., Kurniawati, I., Sumadewi, K. T., . . . Suka Astini, D. A. (2024). Prevalensi Kejadian Anemia pada Siswi SMP Negeri 1 Kintamani. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 22-28.
- Yuda, A. (2025, Januari 7). *unairnews*. Retrieved from unair.ac.id: <https://unair.ac.id/pengetahuan-dan-penggunaan-suplemen-tambah-darah-untuk-mengatasi-anemia-pada-remaja/>
- Yuliasari, A., & Lidia Sari, N. (2022). Penyuluhan Tentang Anemia Berdampak Efektif dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja di Lingkungan Pondok Pesantren. *WOMB Midwifery Journal*, 6 - 12.
- Yusuf, S. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Grafindo.