

## **Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Anemia**

**Daipadli<sup>1</sup>, Diva Nurtasya<sup>2</sup>, Fariha Amalia<sup>3</sup>, Nur Atika Rahmah<sup>4</sup>, Raisa Alfina Afifha<sup>5</sup>, Rizkika Ayu Dea Nandini<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Jurusan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Daipadli

**E-mail:** [daipadli@umbjm.ac.id](mailto:daipadli@umbjm.ac.id)

### **Abstrak**

*Anemia defisiensi besi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang banyak dialami oleh remaja putri, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah secara rutin melalui menstruasi. Pemerintah telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai strategi pencegahan anemia, namun tingkat kepatuhan konsumsi pada remaja putri masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan menggunakan media audiovisual dan diskusi interaktif yang disertai dengan evaluasi melalui ttest dan posttest. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Desember 2025 di SMAN 9 Banjarmasin dengan sasaran 40 siswi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest pada sebagian besar peserta. Selain itu, hasil evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa sangat puas terhadap materi dan metode penyuluhan. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.*

**Kata kunci** - anemia, remaja putri, tablet tambah darah

### **Abstract**

*Iron deficiency anemia remains a major public health issue among adolescent girls, particularly in developing countries including Indonesia. Adolescent girls are vulnerable to anemia due to increased iron requirements during growth and regular blood loss during menstruation. The Indonesian government has implemented the Iron Supplementation Tablet (IST) program as a preventive effort ; however, adherence to tablet consumption among adolescent girls remains low. This community service activity aimed to improve the knowledge and adherence of adolescent girls regarding IST consumption through health education. The activity was conducted through health counseling using audiovisual media and interactive discussions, followed by evaluation using pretest and posttest questionnaires. The program was implemented on December 10, 2025, at SMAN 9 Banjarmasin and involved 40 female students. The results showed an improvement in participants' knowledge after the educational intervention, as indicated by higher posttest scores compared to pretest scores. In addition, satisfaction evaluation revealed that most participants were very satisfied with the educational materials and delivery methods. This community service activity demonstrates that health education is effective in increasing awareness and understanding of adolescent girls regarding the importance of adherence to iron supplementation as an early preventive measure against anemia.*

**Keywords** - deficiency anemia, adolescent girls, iron supplementation tablets

## **PENDAHULUAN**

Anemia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang berdampak luas, khususnya pada kelompok remaja putri. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa anemia masih dialami oleh hampir sepertiga perempuan usia reproduktif di dunia, terutama di negara berkembang dengan masalah gizi dan rendahnya literasi kesehatan masyarakat (WHO, 2023).

Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah gizi yang belum tertangani secara optimal. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun berada pada tingkat yang memerlukan intervensi kesehatan masyarakat secara berkelanjutan, khususnya melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah (Kemenkes RI, 2023). Remaja putri menjadi kelompok prioritas karena berada pada fase pertumbuhan pesat serta mengalami menstruasi secara rutin yang meningkatkan risiko kehilangan zat besi.

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas belajar dan aktivitas sehari-hari. Remaja dengan anemia cenderung mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, serta daya tahan tubuh yang lebih rendah, sehingga berpotensi menurunkan prestasi akademik dan produktivitas di sekolah. Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan melaporkan bahwa anemia pada remaja putri masih sering ditemukan akibat rendahnya pengetahuan dan kesadaran tentang pencegahan anemia sejak dini (Palungan & Zamli, 2025).

Sebagai upaya pencegahan anemia, pemerintah Indonesia telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri melalui sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan. Tablet Tambah Darah mengandung zat besi dan asam folat yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan meningkatkan kadar hemoglobin. WHO merekomendasikan suplementasi zat besi secara berkala pada remaja putri sebagai intervensi efektif untuk menurunkan prevalensi anemia (WHO, 2023). Namun, berbagai laporan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa keberhasilan program ini masih terkendala oleh rendahnya kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri (Muspika et al., 2025).

Rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD, ketakutan terhadap efek samping seperti mual dan bau logam, serta minimnya edukasi tentang cara konsumsi yang benar. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Budiarti et al. (2025) menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar remaja putri memiliki persepsi negatif terhadap TTD dan tidak mengonsumsinya secara rutin. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi TTD.

Edukasi kesehatan terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, terhadap masalah kesehatan. Beberapa jurnal pengabdian masyarakat melaporkan bahwa metode penyuluhan interaktif dengan media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada remaja putri (Fathony et al., 2022). Edukasi yang dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dinilai lebih efektif karena remaja berada pada fase pembentukan perilaku dan mudah menerima informasi kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Melalui penyuluhan interaktif di lingkungan sekolah, diharapkan remaja putri mampu memahami manfaat TTD, mengatasi kekhawatiran terhadap efek samping, serta menerapkan konsumsi TTD secara rutin sebagai langkah preventif dalam menurunkan angka anemia di kalangan remaja.

## METODE

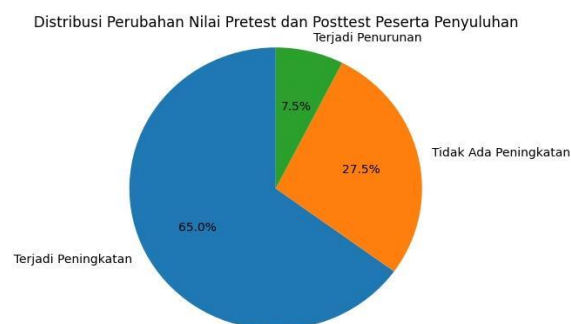
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan yang bersifat interaktif dan partisipatif menggunakan pendekatan audiovisual. Program ini dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2025 di SMAN 9 Banjarmasin dengan target sasaran remaja putri atau siswi di sekolah tersebut. Tahapan pelaksanaan dimulai dari fase persiapan yang melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing, serta penyusunan media instruksional berupa materi PowerPoint, spanduk, dan leaflet sebagai alat bantu edukasi.

Pada tahap pelaksanaan, tim mahasiswa memberikan penyuluhan mendalam mengenai definisi anemia, urgensi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri, tata cara konsumsi yang benar untuk meminimalkan efek samping, hingga strategi mengatasi mual pasca-konsumsi. Sesi edukasi diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta dan diakhiri dengan *post-test* serta diskusi interaktif untuk memastikan pemahaman materi. Selain itu, dilakukan pembagian media informasi cetak agar peserta dapat mengimplementasikan konsumsi TTD secara mandiri di rumah. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis peningkatan skor antara *pre-test* dan *post-test* dari 40 responden, serta pengisian kuesioner kepuasan untuk menilai efektivitas penyampaian materi, kegunaan media, dan kualitas interaksi selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri yang dilaksanakan di SMAN 9 Banjarmasin berhasil melibatkan 40 orang siswi sebagai responden. Hasil evaluasi menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest*, sebanyak 65% peserta mengalami peningkatan nilai setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebanyak 27,5% peserta tidak menunjukkan perubahan nilai, sedangkan 7,5% peserta mengalami penurunan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi audiovisual dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman sebagian besar peserta terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai *posttest* dibandingkan *pretest* pada sebagian besar peserta setelah diberikan penyuluhan menggunakan metode audiovisual dan diskusi interaktif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kesehatan remaja putri terkait pencegahan anemia.

Peningkatan skor *posttest* mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Metode penyampaian menggunakan media power point, penjelasan visual, serta diskusi dua arah berperan penting dalam membantu peserta memahami konsep anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, cara konsumsi yang benar, serta cara mengatasi efek samping yang mungkin timbul. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis audiovisual lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap remaja (Lestari et al., 2021).



Gambar 1.

Distribusi Perubahan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Peserta Penyuluhan

Meskipun sebagian kecil peserta menunjukkan nilai yang *stagnan* atau mengalami penurunan, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, tingkat konsentrasi, dan perbedaan kemampuan kognitif peserta. Remaja usia lebih muda cenderung membutuhkan pendekatan edukasi yang lebih sederhana dan berulang agar pesan kesehatan dapat diterima secara optimal. Temuan ini menguatkan pendapat bahwa edukasi kesehatan pada remaja perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar hasil yang diperoleh lebih maksimal (Rahayu et al., 2024).



Gambar 2.  
Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan di SMAN 9 Banjarmasin

Evaluasi kepuasan peserta juga menunjukkan respons yang sangat baik terhadap pelaksanaan kegiatan. Sebagian besar peserta menyatakan puas hingga sangat puas terhadap materi, media, sikap penyuluh, serta manfaat kegiatan yang dirasakan. Tingginya tingkat kepuasan ini menjadi indikator bahwa pendekatan edukatif yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menarik. Kepuasan peserta memiliki hubungan yang erat dengan penerimaan pesan kesehatan dan potensi perubahan perilaku jangka panjang, termasuk kepatuhan dalam mengonsumsi TTD secara rutin.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Menurut model *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif, yang selanjutnya mendorong praktik kesehatan yang lebih baik. Dengan meningkatnya pemahaman peserta mengenai manfaat TTD dan cara mengatasi efek samping, diharapkan remaja putri lebih termotivasi untuk mengonsumsi TTD secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan di lingkungan sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Sekolah merupakan lingkungan strategis karena memungkinkan pengawasan, pengulangan informasi, serta dukungan dari guru dan teman sebaya. Dengan demikian, kegiatan edukasi seperti ini memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam program kesehatan sekolah secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode audiovisual dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Intervensi ini diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku konsumsi TTD secara berkelanjutan dalam rangka pencegahan anemia pada remaja putri.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri yang dilaksanakan di SMAN 9 Banjarmasin menunjukkan hasil yang positif. Edukasi yang diberikan melalui metode audiovisual dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sebagian besar peserta mengenai anemia, manfaat TTD, serta cara konsumsi yang benar untuk meminimalkan efek samping. Hal ini tercermin dari peningkatan nilai *posttest* dibandingkan *pretest* pada mayoritas siswi, yang menandakan tercapainya tujuan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan sebagai langkah awal pencegahan anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, respons dan tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan edukasi juga berada pada kategori sangat baik. Tingginya tingkat kepuasan menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan dapat diterima dengan baik, menarik minat peserta, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif. Kondisi ini menjadi faktor pendukung penting dalam proses pembentukan sikap positif remaja putri terhadap konsumsi TTD secara rutin.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia sejak dini. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah secara berkelanjutan.

Sebagai saran, kegiatan pengabdian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi dengan durasi pemantauan yang lebih panjang untuk menilai dampak edukasi terhadap perubahan perilaku konsumsi TTD secara nyata. Selain itu, keterlibatan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan secara berkelanjutan juga perlu dipertimbangkan agar program pencegahan anemia pada remaja putri dapat berjalan lebih optimal dan berkesinambungan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Diucapkan terima kasih ini kepada semua pihak yang terlibat dan membantu dalam pengabdian ini, sehingga jurnal PKM dapat diselesaikan dengan baik. Besar harapan kami pengabdian ini dapat berkontribusi dalam menambah wawasan dibidang kesehatan dan penggunaan TTD yang baik dan benar serta dapat meningkatkan kepatuhan minum TTD secara rutin pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Berliana Farah Yanisah, & Sri Widati. (2023). Is Health Education On Anemia Increasing Iron Supplementation Consumption In Adolescent Girls? : A Systematic Review. *Jurnal Promkes*, 11(1SI), 46–51.
- Budiarti, I., Delia, M. D., & Ayu, R. N. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Di Sekolah Menengah Atas Khadijah Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 22–27.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. puji. (2022). Anemia Prevention Education in Adolescents and the Right Way To Consume Tablets for Adding Blood. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- Kemkes RI. (2021). *Buku Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Kemkes. Diakses

- dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-penatalaksanaan-pemberian-tablet-tambah-darah>
- Lestari, E., et al. (2021). Edukasi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Remaja Putri dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah. *E-Journal Universitas Airlangga*.
- Muspika, L., Silvia, C., & Khairina, U. (2025). Pelaksanaan Program Edukasi Tentang Pentingnya Tablet Tambah Pada Remaja Putri Diwilayah Desa Blang Baro Rambong. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 173–178.
- Palungan, D. J., & Zamli, Z. (2025). Edukasi Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri dalam Mencegah Anemia: Hidup Sehat Cegah Anemia. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(10), 4475–4479.
- Pertiwi, A. D., Nurlaela, S., & Pramitasari, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 75–82.
- Rahayu, R., Fauziyah, N., & Nuraeni, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMPN 1 Kalijati. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 1–10.
- Rusmiati, D., Bada Ama, P. G., & Wahyuni, D. (2025). Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 85–95.
- WHO. (2023). *Accelerating anaemia reduction*. World Health Organization. Diakses dari: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367661/9789240074033-eng.pdf>