

Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja di SMA Negeri 3 Kupang

**Devanny Glorya Kapitan¹, Deysta Aurel Ega Nasywa², Grenal Betrin Dillak³,
Anggie Meilen Maroe⁴, Vira Delinda Laga⁵, Christina Nayoan⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 29 Juni 2026, Revised : 6 Juli 2026, Published : 13 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Deysta Aurel Ega Nasywa

E-mail: deystanasywa@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan pada kelompok remaja, khususnya remaja putri. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Salah satu upaya pencegahan anemia yang dilakukan pemerintah adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri. Namun, kepatuhan konsumsi TTD masih tergolong rendah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD melalui penyuluhan kesehatan dengan pendekatan P-Process. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kupang dengan sasaran siswa dan siswi kelas X dan XI. Metode yang digunakan meliputi analisis situasi, perancangan strategi komunikasi, pengembangan media edukasi, implementasi penyuluhan, serta monitoring dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 90% pada post-test. Peningkatan sebesar 50% menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan konsumsi TTD. Pendekatan P-Process terbukti mampu mendukung pelaksanaan komunikasi kesehatan yang sistematis dan berorientasi pada perubahan perilaku.

Kata kunci – anemia, tablet tambah darah, remaja

Abstract

Anemia remains one of the most common public health problems among adolescents, particularly adolescent girls. This condition can lead to decreased concentration, fatigue, and reduced productivity and quality of life. One of the government's efforts to prevent anemia is the provision of Iron Supplement Tablets (IST) to adolescent girls. However, adherence to IST consumption remains relatively low. This activity aimed to improve participants' knowledge regarding anemia and the importance of consuming Iron Supplement Tablets through health education using the P-Process approach. The program was conducted at SMA Negeri 3 Kupang and targeted students in grades X and XI. The methods employed included situation analysis, communication strategy design, educational media development, implementation of health education, and monitoring and evaluation using pre-tests and post-tests. The results showed that participants' level of understanding increased from 40% in the pre-test to 90% in the post-test. The 50% increase indicates that the health education intervention was effective in improving participants' knowledge about anemia and Iron Supplement Tablet consumption. The P-Process approach proved to be effective in supporting systematic health communication activities that are oriented toward behavioral change.

Keywords - anemia, iron supplement tablets, adolescents

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Kapitan, D. G., Nasywa, D. A. E., Dillak, G. B., Maroe, A. M., Laga, V. D., & Nayoan, C. (2026). Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Di SMA Negeri 3 Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 2219 - 2226. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4727>
Copyright ©2026 Devanny Glorya Kapitan, Deysta Aurel Ega Nasywa, Grenal Betrin Dillak, Anggie Meilen Maroe, Vira Delinda Laga, Christina Nayoan

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi dan kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat besi dalam jumlah lebih besar. Dampak anemia pada remaja tidak dapat dianggap sepele. Kekurangan hemoglobin menyebabkan pasokan oksigen ke jaringan tubuh berkurang sehingga menimbulkan gejala seperti lemah, letih, lesu, lelah, sulit berkonsentrasi, serta menurunkan prestasi belajar. Selain itu, anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga remaja lebih rentan mengalami penyakit infeksi. Sebagai upaya pencegahan, pemerintah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri. Namun, masih ditemukan berbagai hambatan dalam pelaksanaannya, seperti ketakutan terhadap efek samping, kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, serta rendahnya motivasi untuk mengonsumsi tablet secara rutin.

SMA Negeri 3 Kupang dipilih sebagai lokasi intervensi karena merupakan salah satu sekolah unggulan di Kota Kupang yang memiliki akses tinggi terhadap makanan cepat saji dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja meskipun mereka memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai kesehatan. Secara nasional, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai sekitar 32%, yang berarti tiga hingga empat dari sepuluh remaja Indonesia mengalami anemia, dengan proporsi remaja putri yang mengalami anemia lebih besar dibandingkan remaja putra (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan yang belum memenuhi kebutuhan zat besi harian, rendahnya asupan protein hewani, serta kebiasaan mengonsumsi minuman tertentu yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Secara fisiologis, penyerapan zat besi dipengaruhi oleh berbagai faktor peningkat maupun penghambat. Vitamin C diketahui dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, sementara senyawa tanin yang terkandung dalam teh serta fitat pada beberapa jenis makanan nabati dapat menghambat proses penyerapan tersebut. Minimnya pemahaman mengenai interaksi zat gizi ini menyebabkan banyak remaja tidak menyadari bahwa kebiasaan minum tertentu dapat memperparah risiko anemia meskipun asupan zat besi telah tercukupi. Selain faktor gizi, terdapat pula faktor psikososial yang turut memengaruhi rendahnya kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Rasa malu untuk membicarakan topik menstruasi secara terbuka, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, serta anggapan bahwa konsumsi tablet secara rutin tidak diperlukan selama tidak dirasakan gejala tertentu menjadi hambatan tersendiri dalam upaya pencegahan anemia di kalangan remaja.

Sekolah merupakan salah satu setting strategis dalam pelaksanaan program promosi kesehatan karena dapat menjangkau kelompok remaja secara masif dan terstruktur (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), sekolah memiliki peran penting dalam mendukung upaya pencegahan anemia, salah satunya melalui edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan kegiatan belajar mengajar. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan siswa menjadi kunci keberhasilan program pencegahan anemia berbasis sekolah. Pendekatan P-

Process dipilih dalam kegiatan ini karena merupakan salah satu kerangka kerja komunikasi kesehatan yang bersifat sistematis dan berorientasi pada perubahan perilaku (Health Communication Capacity Collaborative, 2013). Pendekatan ini menekankan pentingnya tahapan yang berkesinambungan, mulai dari analisis situasi hingga monitoring dan evaluasi, sehingga intervensi yang dilakukan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik sasaran secara lebih tepat dibandingkan penyuluhan konvensional yang cenderung bersifat satu arah.

Berdasarkan kadar hemoglobin, anemia dapat diklasifikasikan menjadi anemia ringan, sedang, dan berat. Klasifikasi ini penting untuk menentukan tingkat keparahan serta penanganan yang tepat bagi penderita. Pada remaja putri, sebagian besar kasus anemia yang ditemukan tergolong anemia ringan hingga sedang, namun apabila dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat dan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kekurangan zat besi, asam folat, maupun vitamin B12 dalam tubuh, serta kehilangan darah akibat menstruasi yang berlebihan. Faktor lain seperti infeksi kronis dan pola makan yang tidak seimbang turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia pada kelompok usia ini, sehingga diperlukan pendekatan pencegahan yang komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu aspek saja (Ariana dkk., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengategorikan anemia pada remaja sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di negara berkembang, dengan batas kadar hemoglobin normal pada remaja putri sebesar 12 g/dl (World Health Organization, 2011). Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri di berbagai wilayah turut menjadi perhatian global karena berkaitan erat dengan kualitas generasi penerus, mengingat remaja putri kelak akan memasuki masa kehamilan yang membutuhkan cadangan zat besi yang cukup untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Dampak anemia terhadap prestasi akademik remaja juga menjadi perhatian tersendiri. Kondisi kekurangan oksigen pada jaringan otak akibat rendahnya kadar hemoglobin dapat menurunkan daya konsentrasi, memori, serta kemampuan berpikir kritis siswa selama proses pembelajaran. Hal ini pada akhirnya dapat memengaruhi capaian akademik serta partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan di sekolah, termasuk kegiatan ekstrakurikuler yang membutuhkan stamina dan konsentrasi tinggi.

Pemerintah Indonesia melalui kebijakan kesehatan telah mengatur pemberian Tablet Tambah Darah secara rutin kepada remaja putri di tingkat sekolah menengah, yang dilaksanakan secara mingguan dengan dukungan tenaga kesehatan setempat. Meskipun kebijakan ini telah berjalan, pelaksanaannya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, mulai dari keterbatasan distribusi tablet, kurangnya pengawasan konsumsi, hingga minimnya edukasi mengenai pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kendala lain yang turut memengaruhi keberhasilan program pemberian TTD adalah kurangnya koordinasi antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua siswa. Tanpa adanya dukungan yang menyeluruh dari berbagai pihak, program yang telah dirancang dengan baik oleh pemerintah berisiko tidak berjalan secara optimal di tingkat pelaksanaan, sehingga tujuan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri sulit tercapai secara maksimal. Peran keluarga, khususnya orang tua, juga memiliki kontribusi penting dalam membentuk pola makan dan kebiasaan hidup sehat remaja. Kurangnya perhatian keluarga terhadap pentingnya asupan gizi seimbang, termasuk konsumsi makanan sumber zat besi, dapat memperbesar risiko remaja mengalami anemia. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang menyasar remaja perlu diimbangi dengan penguatan pemahaman di lingkungan keluarga agar hasil yang dicapai lebih optimal dan berkelanjutan. Kondisi geografis dan sosial ekonomi turut memengaruhi pola konsumsi pangan masyarakat di suatu daerah, termasuk di Kota Kupang. Keterbatasan akses terhadap sumber pangan bergizi tertentu, dikombinasikan dengan tingginya minat masyarakat terhadap makanan cepat saji, dapat memperbesar risiko masalah gizi pada remaja, termasuk anemia. Kondisi ini menjadikan wilayah tersebut relevan untuk dijadikan lokasi intervensi promosi kesehatan berbasis sekolah.

Secara teoritis, pendekatan P-Process merupakan salah satu model komunikasi kesehatan yang dikembangkan untuk mendukung perencanaan program perubahan perilaku secara sistematis (Piotrow dkk., 1997). Model ini banyak digunakan dalam berbagai program promosi kesehatan karena mampu mengakomodasi kebutuhan sasaran secara spesifik melalui tahapan analisis yang mendalam sebelum intervensi dirancang dan dilaksanakan, sehingga pesan kesehatan yang disampaikan lebih tepat sasaran dan mudah diterima oleh kelompok sasaran. Setiap tahapan dalam P-Process saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Analisis situasi yang dilakukan secara mendalam akan menentukan ketepatan strategi komunikasi yang dirancang, sementara pengembangan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran akan memengaruhi efektivitas implementasi program. Tahap monitoring dan evaluasi pada akhirnya berfungsi untuk menilai sejauh mana tujuan program telah tercapai serta memberikan masukan untuk perbaikan program di masa mendatang.

Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi SMA Negeri 3 Kupang mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan TTD, merancang dan melaksanakan intervensi edukasi berbasis pendekatan P-Process, serta mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswa, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia. Bagi pihak sekolah, kegiatan ini dapat menjadi bahan masukan dalam merancang program kesehatan sekolah yang lebih baik. Sementara itu, bagi mahasiswa pelaksana, kegiatan ini menjadi sarana penerapan ilmu kesehatan masyarakat secara nyata di lapangan.

Pemilihan lokasi kegiatan di SMA Negeri 3 Kupang juga didasarkan pada belum optimalnya program edukasi kesehatan mengenai anemia yang dilaksanakan secara berkala di sekolah tersebut. Meskipun sebagian besar siswa telah menerima informasi umum mengenai kesehatan reproduksi, pembahasan yang lebih spesifik mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD secara rutin masih belum banyak disampaikan secara mendalam, sehingga diperlukan intervensi edukasi tambahan yang lebih terarah. Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan tersebut, kegiatan penyuluhan kesehatan ini dirancang tidak hanya sebagai bentuk transfer informasi searah, tetapi juga sebagai sarana membangun kesadaran dan perubahan sikap remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia secara berkelanjutan, sehingga manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat dirasakan tidak hanya pada saat kegiatan berlangsung, tetapi juga dalam jangka panjang. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menggunakan pendekatan P-Process guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam mencegah anemia.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kupang dengan sasaran siswa dan siswi kelas X dan XI. Metode yang digunakan mengacu pada kerangka kerja P-Process yang terdiri atas lima tahap, yaitu analisis situasi (analysis), rancangan strategi (strategic design), desain dan pengujian materi (development and testing), implementasi (implementation), serta monitoring dan evaluasi (monitoring and evaluation).

Pada tahap analisis situasi dilakukan identifikasi karakteristik sasaran, kondisi lingkungan sekolah, serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi TTD. Tahap rancangan strategi difokuskan pada penyusunan pesan komunikasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Selanjutnya, materi edukasi dikembangkan dalam bentuk presentasi PowerPoint yang berisi informasi mengenai pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, pencegahan, dan pentingnya konsumsi TTD. Implementasi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Monitoring dan evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri

dari sepuluh pertanyaan mengenai anemia dan konsumsi TTD untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Sasaran kegiatan penyuluhan adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Kupang yang dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut berada pada masa remaja dengan risiko anemia yang cukup tinggi. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas dengan melibatkan siswa dan siswi dari beberapa kelas agar proses penyuluhan dapat berlangsung secara efektif dan kondusif. Instrumen pre-test dan post-test disusun dalam bentuk soal pilihan ganda yang mencakup aspek pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, serta cara konsumsi Tablet Tambah Darah yang benar. Setiap peserta dikategorikan ke dalam kelompok paham apabila mampu menjawab benar sebagian besar pertanyaan yang diberikan, sedangkan peserta yang belum mencapai standar tersebut dikategorikan sebagai kelompok belum paham. Penetapan kategori ini digunakan untuk memudahkan proses interpretasi hasil monitoring dan evaluasi. Media edukasi yang digunakan berupa presentasi PowerPoint yang disusun secara ringkas dan menarik dengan memadukan teks, gambar, serta ilustrasi agar mudah dipahami oleh peserta remaja. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga dapat berperan aktif selama kegiatan berlangsung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test dalam bentuk persentase. Perbandingan tersebut digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, sekaligus sebagai dasar untuk menilai efektivitas pendekatan P-Process yang diterapkan dalam kegiatan ini.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan pembagian tugas yang meliputi penyusunan materi, penyampaian penyuluhan, dokumentasi kegiatan, serta pengolahan data hasil pre-test dan post-test. Pelaksanaan kegiatan turut mendapatkan izin dan dukungan dari pihak sekolah, serta kesediaan seluruh peserta untuk mengikuti rangkaian kegiatan secara sukarela.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam satu hari dengan alokasi waktu kurang lebih 30 menit saat waktu jam istirahat, terhitung mulai dari pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, hingga pelaksanaan post-test. Pemilihan waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal belajar mengajar di sekolah agar tidak mengganggu proses kegiatan akademik siswa secara keseluruhan. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Negeri 3 Kupang, sedangkan sampel kegiatan ditentukan menggunakan teknik total sampling pada kelas yang menjadi sasaran intervensi. Penggunaan teknik ini bertujuan agar seluruh siswa dalam kelas terkait dapat memperoleh manfaat yang sama dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan.

Alat dan bahan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi laptop, proyektor, layar tampilan, pre-test dan post-test, serta dokumentasi berupa kamera untuk merekam jalannya kegiatan. Definisi operasional yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengetahuan peserta mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah, yang diukur melalui skor jawaban benar pada instrumen pre-test dan post-test. Peserta yang memperoleh skor di atas standar yang ditetapkan dikategorikan sebagai kelompok paham, sedangkan peserta dengan skor di bawah standar tersebut dikategorikan sebagai kelompok belum paham.

Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, serta penyiapan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test, penyampaian materi penyuluhan, sesi diskusi dan tanya jawab, hingga pemberian post-test. Tahap akhir berupa dokumentasi kegiatan serta pengolahan dan analisis data hasil pre-test dan post-test. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menyesuaikan jadwal dengan kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Koordinasi ini juga bertujuan untuk memastikan kesiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung. Aspek etika dalam pelaksanaan kegiatan turut diperhatikan dengan

memberikan penjelasan awal mengenai tujuan kegiatan kepada peserta sebelum pengisian pre-test dilakukan. Peserta diberikan kebebasan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara sukarela, serta dijamin kerahasiaan data yang diperoleh, mengingat data tersebut hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi kegiatan dan tidak dipublikasikan secara individual.

Selama pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana turut mengantisipasi berbagai kendala yang mungkin terjadi, seperti keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal kegiatan sekolah serta variasi tingkat pemahaman awal peserta. Untuk mengatasi hal tersebut, materi penyuluhan disusun secara ringkas namun tetap komprehensif, serta disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta tanpa terkecuali. Sebagai bagian dari keberlanjutan program, tim pelaksana turut memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk melakukan monitoring lanjutan terhadap kepatuhan konsumsi TTD pada siswa, misalnya melalui kerja sama dengan petugas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Rekomendasi ini diharapkan dapat mendukung keberlanjutan dampak positif dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan, tim pelaksana juga menyusun laporan hasil kegiatan yang mencakup dokumentasi proses, hasil analisis pre-test dan post-test, serta rekomendasi tindak lanjut. Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan penyuluhan sekaligus menjadi bahan evaluasi bagi tim pelaksana untuk perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.

Seluruh tahapan pelaksanaan kegiatan, mulai dari analisis situasi hingga monitoring dan evaluasi, dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan komunikasi aktif antara tim pelaksana, pihak sekolah, dan peserta penyuluhan, sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah memiliki pengetahuan dasar mengenai anemia. Namun, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh perilaku pencegahan yang baik, khususnya dalam konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman seperti teh maupun boba yang dapat menghambat penyerapan zat besi masih sering ditemukan. Hambatan lain yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi TTD adalah kekhawatiran terhadap efek samping seperti mual dan pusing, kurangnya pemahaman mengenai cara konsumsi yang benar, serta anggapan bahwa TTD hanya diperlukan ketika seseorang sedang sakit.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Setelah itu dilakukan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint yang membahas pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, manfaat TTD, serta cara konsumsi TTD yang benar. Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai efek samping TTD, waktu terbaik mengonsumsi TTD, dan cara mencegah anemia melalui pola makan sehat. Diskusi interaktif membantu peserta memahami materi yang diberikan secara lebih mendalam.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Tabel 1.
Hasil Monitoring

Indikator	Pre-Test	Post-Test
Peserta Paham	40%	90%
Peserta Belum Paham	60%	10%
Peningkatan Pemahaman	-	+50%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai anemia dan konsumsi TTD. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pemahaman peserta meningkat secara signifikan. Sebanyak 90% peserta telah mencapai kategori paham, sedangkan hanya 10% peserta yang masih belum mencapai standar pemahaman yang ditetapkan.

Peningkatan sebesar 50% menunjukkan bahwa pendekatan P-Process yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Penggunaan media edukasi yang menarik, penyampaian materi yang komunikatif, serta diskusi interaktif berkontribusi terhadap keberhasilan penyuluhan.



Gambar 1.
Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMA Negeri 3 Kupang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia. Tingkat pemahaman peserta meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 90% pada post-test dengan peningkatan sebesar 50%. Pendekatan P-Process terbukti efektif dalam mendukung pelaksanaan komunikasi kesehatan yang sistematis dan berorientasi pada perubahan perilaku. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta memiliki kesadaran yang lebih baik untuk mengkonsumsi TTD secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang anemia pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- Ariana, R., Marlina, H., & Susanti, D. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Keskomp)*, 10(1), 134–141.
- Astuti, E. R. (2023). Literature review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Health Communication Capacity Collaborative. (2013). *The P Process: Five Steps to Strategic Communication*. Baltimore: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Aksi Bergizi: Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remaja-masa-kini>
- Piotrow, P. T., Kincaid, D. L., Rimon, J. G., & Rinehart, W. (1997). Health Communication: Lessons from Family Planning and Reproductive Health. *Westport: Praeger Publishers*.
- World Health Organization. (2011). Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization.