

EDUKASI PENGETAHUAN KONSUMSI TABLET FE PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENGURANGI RISIKO ANEMIA

Asha Dwi Annisa Utami, Atun Raudotul Ma'rifah, Ita Apriliyani

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Harapan Bangsa
ashadwiannisa30@gmail.com

Abstract

Iron deficiency anemia is a common nutritional problem among adolescent girls due to increased iron requirements during growth and menstruation. Low levels of knowledge and adherence to iron supplement (Fe tablet) consumption are major factors contributing to the high risk of anemia. This community service program aimed to improve adolescent girls' knowledge regarding iron tablet consumption as a preventive effort against anemia. The method involved health education through lectures, educational videos, and leaflet distribution, followed by evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The activity was conducted on 30 female students of SMA N 1 Wangon in two sessions: educational intervention and evaluation one week later. The results showed an improvement in the level of knowledge after the educational intervention, indicated by changes in knowledge categories from pre-test to post-test. This finding suggests that health education is effective in enhancing adolescents' understanding of the importance of iron tablet consumption. This program contributes to the field of health education by strengthening the role of educational interventions as a promotive strategy to prevent anemia among adolescent girls in school settings.

Keywords: anemia, education, knowledge, adolescents, iron tablets.

Abstrak

Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Rendahnya pengetahuan serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui ceramah, pemutaran video edukasi, dan pembagian leaflet, disertai evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 30 siswi SMA N 1 Wangon dalam dua pertemuan, yaitu pemberian edukasi dan evaluasi satu minggu setelah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi, yang ditandai dengan perubahan kategori pengetahuan dari sebelum ke sesudah intervensi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe. Kontribusi kegiatan ini terletak pada penguatan peran edukasi sebagai strategi promotif dalam pencegahan anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah.

Keywords: anemia, edukasi, pengetahuan, remaja putri, tablet Fe.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan gizi untuk menunjang pertumbuhan dan

perkembangan. Salah satu permasalahan gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia defisiensi zat besi, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah (<12 g/dl) (Safitri, 2024). Kondisi ini dapat

berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, serta daya tahan tubuh, bahkan berisiko menimbulkan komplikasi pada masa kehamilan di masa mendatang (Ningtyias, 2020). Secara global, sekitar 29,9% remaja putri mengalami anemia, dan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (World Health Organization, 2020). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%, yang menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi perhatian serius dalam kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2018).

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri telah dilakukan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan mempersiapkan generasi sehat (Rodhiyanti, 2022). Namun, kepatuhan konsumsi tablet Fe masih tergolong rendah. Data menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memperoleh TTD dari sekolah, hanya sebagian kecil yang mengonsumsinya secara rutin (Kemenkes, 2023). Rendahnya kepatuhan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan remaja mengenai manfaat dan cara konsumsi tablet Fe (Fadelina, 2021).

Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan. Remaja dengan pengetahuan yang baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia (Gunarmi, 2024). Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan perilaku yang tidak tepat, seperti tidak mengonsumsi tablet Fe secara rutin (Winangsih & Ariyanti, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja memiliki tingkat pengetahuan

yang cukup, kepatuhan konsumsi tablet Fe masih rendah (Julaecha & Nurita, 2024; Rosenda, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA N 1 Wangon, ditemukan bahwa sebagian besar siswi jarang bahkan tidak mengonsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan, serta belum memahami manfaat dan cara konsumsi yang benar. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program yang telah berjalan dengan tingkat pemahaman remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet Fe.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan metode pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di SMA N 1 Wangon pada tanggal 7 November 2025 dan 18 November 2025. Subjek dalam kegiatan ini adalah 30 remaja putri yang berusia 16–18 tahun dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah (Fe). Materi edukasi meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala, dampak anemia, manfaat tablet Fe, serta aturan konsumsi yang benar. Edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media PowerPoint, pemutaran video edukasi, serta pembagian leaflet sebagai media pendukung pembelajaran.

Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 butir pertanyaan pilihan

ganda yang telah disusun berdasarkan indikator pengetahuan tentang anemia dan tablet Fe. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test sebelum pemberian edukasi dan post-test satu minggu setelah intervensi. Skor jawaban benar diberikan nilai 1 dan jawaban salah nilai 0, kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pemberian edukasi dan tahap evaluasi. Pada pertemuan pertama, peserta mengisi pre-test dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi. Pada pertemuan kedua, dilakukan monitoring dan evaluasi melalui post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Selain itu, dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan perubahan kategori pengetahuan.

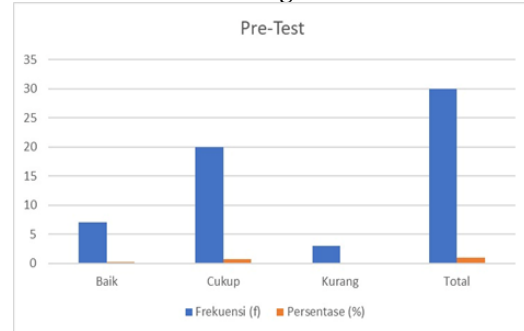
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA N 1 Wangon pada tanggal 07 November 2025 dan 18 November 2025 dengan melibatkan 30 remaja putri. Kegiatan dilakukan melalui dua tahap, yaitu pre-test, pemberian edukasi kesehatan, dan post-test sebagai evaluasi.

Edukasi kesehatan diberikan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media PowerPoint, video edukasi, dan leaflet. Materi mencakup anemia serta

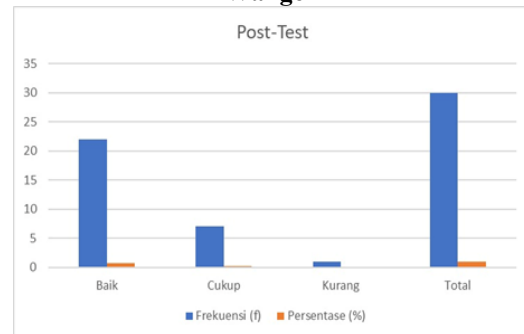
konsumsi tablet Fe. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi yang terlihat dari keaktifan dalam diskusi.

Tabel 4.1 Hasil Pre Test Peserta di SMA N 1 Wangon



Berdasarkan grafik pre-test, sebagian besar responden berada pada kategori cukup (66,7%), diikuti kategori baik (23,3%) dan kurang (10%).

Tabel 4.2 Hasil Post Test Peserta di SMA N 1 Wangon



Berdasarkan grafik post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori baik (73,3%), kategori cukup (23,3%), dan kategori kurang (3,4%).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai konsumsi tablet Fe efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan proporsi kategori pengetahuan baik dari 23,3% pada pre-test menjadi 73,3% pada post-test. Pergeseran ini menandakan bahwa intervensi edukasi yang diberikan

mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari peran edukasi kesehatan sebagai proses penyampaian informasi yang bertujuan untuk mengubah perilaku melalui peningkatan pengetahuan. Menurut Zhenlei et al. (2024), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dipengaruhi oleh faktor informasi, pengalaman, dan lingkungan. Dalam kegiatan ini, peserta memperoleh informasi melalui berbagai media, yaitu ceramah, leaflet, dan video edukasi, sehingga proses penerimaan informasi menjadi lebih optimal.

Penggunaan metode edukasi yang bervariasi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Kombinasi antara ceramah dan media audiovisual terbukti mampu meningkatkan perhatian dan daya serap peserta. Hal ini sejalan dengan Yulyani et al. (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan. Selain itu, Sianipar et al. (2022) menjelaskan bahwa media audiovisual yang menggabungkan unsur suara dan gambar mampu meningkatkan minat belajar serta mempermudah pemahaman informasi, khususnya pada kelompok remaja.

Dari aspek perkembangan, remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal, di mana individu telah mampu berpikir secara abstrak dan logis. Hal ini memungkinkan remaja untuk memahami konsep kesehatan yang lebih kompleks, seperti mekanisme terjadinya anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe. Hanriyani dan Suazini (2022) menyebutkan bahwa kemampuan berpikir kritis pada remaja mendukung

proses internalisasi informasi yang diberikan melalui edukasi kesehatan. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi dilakukan.

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya. Salam et al. (2023) menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis sekolah memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia defisiensi zat besi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi zat besi dan suplementasi secara rutin. Selain itu, lingkungan sekolah dinilai sebagai tempat yang strategis dalam pelaksanaan program edukasi kesehatan karena memiliki akses langsung terhadap kelompok sasaran.

Penelitian lain oleh Yanisah dan Widati (2023) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi tablet Fe pada remaja putri. Edukasi yang disertai dengan penjelasan mengenai manfaat, dosis, dan efek samping tablet Fe dapat meningkatkan motivasi remaja untuk mengonsumsi suplemen secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan jangka panjang.

Selain itu, Nurmawaddah et al. (2025) menyatakan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pola konsumsi zat besi dan kadar hemoglobin pada remaja putri. Edukasi yang diberikan melalui metode interaktif mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan zat besi. Temuan ini memperkuat bahwa

edukasi kesehatan merupakan strategi promotif yang efektif dalam pencegahan anemia.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan secara umum, hasil post-test menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa aspek yang belum dipahami secara optimal oleh peserta, terutama terkait kadar hemoglobin normal, kebutuhan zat besi harian, serta waktu konsumsi tablet Fe yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang bersifat teknis cenderung lebih sulit dipahami dibandingkan konsep dasar. Menurut teori pembelajaran, informasi yang kompleks memerlukan pengulangan dan penguatan agar dapat dipahami secara menyeluruh.

Faktor lain yang memengaruhi tingkat pengetahuan adalah pengalaman, minat, dan lingkungan sosial. Remaja yang memiliki pengalaman terkait anemia atau mendapatkan informasi sebelumnya cenderung memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik. Rusdiana dan Zubaidah (2024) menyatakan bahwa pengalaman individu berhubungan erat dengan peningkatan pengetahuan kesehatan. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung juga berperan dalam memperkuat pengetahuan remaja. Yulianti et al. (2024) menjelaskan bahwa lingkungan yang aktif memberikan edukasi kesehatan dapat membentuk perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Penurunan kategori pengetahuan kurang dari 10% menjadi 3,4% menunjukkan bahwa hambatan awal dalam pemahaman peserta telah berkurang. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan mampu menjangkau peserta dengan tingkat pengetahuan rendah. Dengan demikian, edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara

umum, tetapi juga mampu mengurangi kesenjangan pengetahuan antarindividu.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan konsumsi tablet Fe. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur, interaktif, dan menggunakan media yang variatif terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam pencegahan anemia. Namun, diperlukan edukasi lanjutan dan penguatan materi, khususnya pada aspek teknis, agar pemahaman remaja menjadi lebih optimal dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenai konsumsi tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan proporsi kategori pengetahuan baik dari 23,3% pada pre-test menjadi 73,3% pada post-test, serta penurunan kategori pengetahuan kurang dari 10% menjadi 3,4%.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena penggunaan metode edukasi yang bervariasi, yaitu ceramah, media audiovisual, dan leaflet, yang mampu meningkatkan pemahaman peserta secara optimal. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman dasar mengenai anemia, tetapi juga meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA N 1 Wangon yang telah memberikan izin dan

dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, khususnya Program Studi Keperawatan Program Sarjana, atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanriyani, F., & Suazini, E. R. (2022). Perubahan fisik, emosi, sosial dan moral pada remaja putri. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 60–67. <https://doi.org/10.33482/medika.v9i1.181>
- Nurmawaddah, S., Satriani, S., & Novaria, A. A. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pola konsumsi zat besi dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMPN 29 Samarinda. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 13(1), 63–73. <https://doi.org/10.14710/jmki.13.1.2025.63-73>
- Rusdiana, R., & Zubaidah, Z. (2024). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *Journal of Intan Nursing*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.54004/join.v3i1.109>
- Sianipar, S. S., Suryagustina, S., & Paska, M. (2022). Effect of health education using media audio visual on knowledge about anemia in adolescent women in high school. *Jambura Journal of Health Sciences Research*, 5(1), 119–131.
- Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Yulyani, L., Ramadhaniati, F., & Kurniati, N. (2024). Edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe pada remaja putri melalui penyuluhan dan pemanfaatan media sosial di SMA N 1 Kota Bengkulu. *Community Development Journal*, 5(3), 5545–5551.
- Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls? *Jurnal Promkes*, 11(1SI), 46–51. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11.i1si.2023.46-51>
- Salam, S. S., et al. (2023). Impact of a school-based nutrition educational intervention on knowledge related to iron deficiency anaemia. *BJOG*, 130(Suppl 3), 113–123. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17619>
- Zhenlei, Y., et al. (2024). Identification of knowledge anxiety factors among researchers based on grounded theory. *Heliyon*, 10(4), e25752. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25752>