p-ISSN: 2598-1218
e-ISSN: 2598-1226
Volume 9 Nomor 11 Tahun 2026
DOI : 10.31604/jpm.v9i11.4375-4379

CANTIK DAN CERDAS TANPA ANEMIA: EDUKASI REMAJA PUTRI MELALUI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DI NONGSA PANTAI, KELURAHAN SAMBAU

Rury Trisa Utami, Sri Hainil, Bella Shafira, Eka Febriyanti, Diani Mega Sari

Institut Kesehatan Mitra Bunda
ruritrisa68@gmail.com

Abstract

Anemia remains a major global health problem, particularly among adolescent girls who are vulnerable to iron deficiency due to menstruation, unbalanced diets, and low adherence to iron supplementation. The World Health Organization (2019) reported that the global prevalence of anemia among women of reproductive age was 29.9%, while the Indonesian Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 found that 27.2% of Indonesian adolescent girls suffered from anemia. This condition may cause fatigue, reduced concentration, and increase the risk of pregnancy complications in the future. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge about anemia through health education. The method applied was participatory health counseling using interactive lectures, leaflet distribution, and discussion sessions. The activity was conducted on August 17th, 2025, at Nongsa Pantai with 14 adolescent girl participants. The results showed an improvement in participants' understanding of the causes, symptoms, impacts, and prevention of anemia. A total of 86% of participants had consumed iron supplementation according to age requirements, while 14% had not due to difficulty swallowing capsules. The counseling received positive responses, as reflected in participants' enthusiasm during discussions. In conclusion, participatory-based health education is effective in increasing adolescent girls' knowledge and awareness regarding anemia prevention, and it supports government programs to reduce anemia prevalence in Indonesia.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Health Education, Iron Supplementation.

Abstrak

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia, khususnya pada remaja putri yang rentan mengalami kekurangan zat besi akibat menstruasi, pola makan tidak seimbang, dan kepatuhan rendah dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Data WHO (2019) menunjukkan prevalensi anemia global pada wanita usia reproduktif sebesar 29,9%, sementara Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri Indonesia mencapai 27,2%. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan, gangguan konsentrasi, hingga berimplikasi pada risiko komplikasi kehamilan di masa mendatang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, pembagian leaflet, serta sesi tanya jawab dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Agustus 2025 di Nongsa Pantai dengan peserta sebanyak 14 orang remaja putri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia. Sebanyak 86% peserta telah mengonsumsi TTD sesuai usia, sedangkan 14% belum mengonsumsi karena kesulitan menelan kapsul. Penyuluhan ini mendapat respon positif, ditandai dengan antusiasme peserta dalam diskusi. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pencegahan anemia, sekaligus mendukung program pemerintah dalam menekan prevalensi anemia di Indonesia.

Keywords: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan, Tablet Tambah Darah.

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan utama baik secara global maupun di Indonesia. WHO (2019) melaporkan prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif mencapai 29,9%, sementara Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi pada remaja putri Indonesia sebesar 27,2%. Anemia disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan, pola makan yang buruk, tidur tidak teratur, serta menstruasi yang banyak. Kondisi ini berimplikasi pada kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, hingga dampak jangka panjang terhadap kehamilan dan bayi. Pemerintah telah menjalankan program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), namun kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya masih rendah (Aulya et al., 2022).

Anemia remaja putri masih menjadi masalah kesehatan global dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Data WHO (2019) menunjukkan prevalensi anemia secara global sebesar 29,9%, dengan Asia Tenggara 41,9%, dan Indonesia 30,6% pada wanita usia 15–49 tahun. Prevalensi anemia remaja di Indonesia meningkat dari 22,7% (2013) menjadi 32% (2018). Faktor risiko meliputi status gizi rendah, pendidikan orang tua, kondisi sosial ekonomi, jumlah anggota keluarga, gangguan menstruasi, serta rendahnya asupan mikronutrien. Anemia pada remaja bila tidak ditangani akan berlanjut hingga dewasa dan berimplikasi pada risiko komplikasi kehamilan, bayi berat lahir rendah, hingga kematian ibu dan anak (Rahman & Fajar, 2024).

Anemia defisiensi besi adalah bentuk anemia paling umum, khususnya pada anak balita. WHO mencatat prevalensi global anemia balita (6–59 bulan) tahun 2019 mencapai 39,8%, dengan Asia Tenggara menjadi wilayah dengan angka tertinggi. Di Indonesia, prevalensi anemia balita meningkat dari 27,7% (2007) menjadi 38,5% (2018). Kekurangan nutrisi, malabsorpsi, infeksi kronis, serta faktor sosial ekonomi menjadi penyebab utama. Anemia defisiensi besi berdampak serius pada tumbuh kembang, prestasi belajar, serta daya tahan tubuh anak. Oleh karena itu, diagnosis dini, tatalaksana tepat, dan pencegahan melalui ASI eksklusif, suplementasi besi, serta fortifikasi makanan menjadi upaya penting (Ramadhan, 2023).

Definisi anemia berdasarkan kadar hemoglobin sangat penting untuk diagnosis klinis maupun kebijakan kesehatan masyarakat. WHO menggunakan ambang batas Hb yang ditetapkan lebih dari 50 tahun lalu, namun terdapat keterbatasan dalam metodologinya. Penelitian ini menggunakan data internasional dari berbagai negara untuk memperbarui ambang batas hemoglobin berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kehamilan. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara anak, remaja, dan dewasa, serta antara laki-laki dan perempuan sejak masa pubertas. Studi ini menekankan pentingnya redefinisi ambang batas anemia secara global agar diagnosis lebih akurat dan konsisten (Braat et al., 2024)

Anemia pada kehamilan tetap menjadi masalah serius, terutama di negara berkembang. Suplementasi besi oral seringkali tidak cukup efektif karena kepatuhan rendah dan efek samping gastrointestinal. Uji klinis ini menilai efektivitas ferric carboxymaltose (FCM) dibandingkan besi oral pada ibu hamil trimester kedua. Hasil menunjukkan bahwa meskipun FCM aman dan

meningkatkan cadangan zat besi lebih cepat, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam prevalensi anemia pada akhir kehamilan maupun berat lahir bayi dibanding kelompok besi oral. Temuan ini menegaskan perlunya evaluasi strategi pengobatan anemia pada kehamilan yang lebih efektif dan dapat diterapkan di berbagai setting Kesehatan (Pasricha et al., 2023)

Berdasarkan hasil data survei di Nongsa Pantai sebanyak 82% remaja putri tidak pernah mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan juga mengaku belum pernah mendapatkan tablet tambah darah dan ada juga yang mengatakan sudah pernah menerima Tablet Tambah Darah. Namun, tidak rutin diminum. Maka dari kondisi ini perlunya intervensi berupa penyuluhan anemia guna meningkatkan pengetahuan dan mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan dengan pendekatan partisipatif. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Minggu, 17 Agustus 2025 di Lapangan Nongsa Pantai dengan sasaran remaja putri setempat. Materi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahan anemia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pemaparan materi oleh tim mahasiswa, disertai pembagian leaflet sebagai media edukasi, serta sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta. Selama kegiatan berlangsung, berbagi pengalaman terkait anemia. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 14 orang remaja putri.

Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman langsung kepada peserta melalui interaksi dua arah, sekaligus memfasilitasi peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Cantik dan Cerdas Tanpa Anemia diikuti oleh 14 remaja putri di Nongsa Pantai. Kegiatan berlangsung lancar dan peserta terlihat antusias selama proses penyuluhan, baik pada sesi pemaparan materi, pembagian brosur, maupun tanya jawab.

Tabel 1. Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kategori Mengonsumsi	Peserta	Persentase	Keterangan
Yang Mengonsumsi	12 Orang	86%	Remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah dengan cara diminum langsung setelah diberikan
Yang Tidak Mengonsumsi	2 Orang	14%	Remaja putri menolak mengonsumsi tablet tambah darah

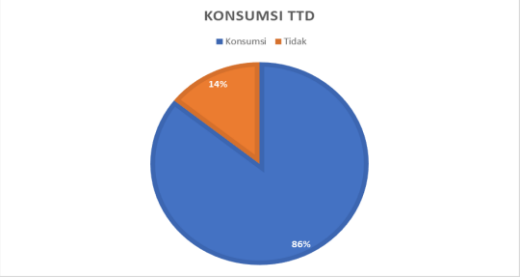

Diagram 1. Konsumsi Tablet Tambah Darah

Dari total peserta, sebanyak 12 orang (86%) langsung mengonsumsi TTD setelah diberikan, sementara 2 orang (14%) menolak karena merasa kesulitan menelan kapsul. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, aktif bertanya, dan memberikan tanggapan positif terhadap materi. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta memahami pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah anemia dan siap mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri mengenai anemia serta pentingnya pencegahan melalui konsumsi TTD. Persentase kepatuhan mengonsumsi TTD yang cukup tinggi (86%) mengindikasikan bahwa intervensi edukasi berperan penting dalam membangun sikap positif remaja terhadap program pemerintah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Aulya et al. (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD umumnya disebabkan kurangnya pengetahuan dan motivasi. Setelah diberikan edukasi yang tepat, tingkat penerimaan terhadap TTD meningkat signifikan. Namun, masih terdapat sebagian kecil peserta (14%) yang menolak mengonsumsi TTD dengan alasan kesulitan menelan kapsul. Hal ini menunjukkan perlunya inovasi dalam bentuk sediaan TTD yang lebih ramah bagi remaja, seperti tablet kunyah atau sirup, agar kepatuhan lebih optimal. Faktor psikologis dan preferensi individu juga perlu diperhatikan untuk memastikan keberlanjutan konsumsi. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperkuat bukti bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung (pemberian TTD) mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus perilaku remaja dalam pencegahan anemia. Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh peran aktif peserta, suasana penyuluhan yang interaktif, serta dukungan lingkungan sekitar (RT/RW setempat.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan "Cantik dan Cerdas Tanpa Anemia" di Nongsa Pantai berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan bergizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Sebagian besar peserta (86%) patuh mengonsumsi TTD setelah diberikan, meskipun masih terdapat sebagian kecil (14%) yang menolak karena kesulitan menelan obat. Antusiasme dan keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa edukasi interaktif efektif dalam membangun sikap positif terhadap pencegahan anemia.

Saran

Untuk penelitian lanjutan, disarankan mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), efektivitas berbagai metode edukasi dalam pencegahan anemia, serta dampak intervensi jangka panjang terhadap status gizi dan kesehatan remaja. Selain itu, penelitian dapat diarahkan pada perbandingan media penyuluhan yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam

pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala RW dan RT Nongsa Pantai atas dukungan dan kerjasamanya, serta kepada seluruh remaja putri di Nongsa Pantai yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan penyuluhan Cantik dan Cerdas Tanpa Anemia dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). *Analisis Anemia pada Remaja Putri*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(4), 1377–1386.

Braat, S., Fielding, K. L., Han, J., Jackson, V. E., Zaloumis, S., Xu, J. X. H., Moir-Meyer, G., Blaauwendraad, S. M., Jaddoe, V. W. V, Gaillard, R., Parkin, P. C., Borkhoff, C. M., Keown-Stoneman, C. D. G., Birken, C. S., Maguire, J. L., Bahlo, M., Davidson, E. M., & Pasricha, S.-R. (2024)*Haemoglobin thresholds to define anaemia from age 6 months to 65 years: estimates from international data sources*. *The Lancet Haematology*, *11*(4), e253–e264. https://doi.org/10.1016/S2352-3026(24)00030-9

Pasricha, S.-R., Mwangi, M. N., Moya, E., Ataide, R., Mzembe, G., Harding, R., Zinenani, T., Larson, L. M., Demir, A. Y., Nkhono, W., Chinkhumba, J., Simpson, J. A., Clucas, D., Stones, W., Braat, S., & Phiri, K. S. (2023). *Ferric carboxymaltose versus standard-of-care oral iron to treat second-trimester anaemia in Malawian pregnant women: a randomised controlled trial*. *The Lancet*, *401*(10388), 1595–1609. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00278-7

Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health), 10(1), 133–140*. https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403

Ramadhan, F. (2023). *Pendekatan Diagnostik, Tatalaksana dan Pencegahan Anemia Defisiensi Besi. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, *6*, *No 4*.