

PROGRAM PEER SUPPORT UNTUK MENINGKATKAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI KECAMATAN TILANGO

Endah Yulianingsih^{1*}, Sri Nurlaily Z², Magdalena Martha Tompunuh³,
Selvi Mohamad⁴, Mohamad Anas Anasiru⁵, Herman P. Luawo⁶

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Poltekkes Gorontalo, Indonesia

⁵Jurusan Gizi, Program Studi Diploma Tiga Gizi, Poltekkes Gorontalo, Indonesia

⁶Jurusan Keperawatan, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Poltekkes Gorontalo, Indonesia

endahyulianingsih@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang rendah merupakan salah satu penyebab utama tingginya prevalensi anemia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD melalui pendekatan *peer support* yang melibatkan remaja sebagai pendamping sebaya (*peer educator*). Dalam pelaksanaan program ini, penguatan soft skill menjadi fokus utama agar remaja putri tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga memiliki kemampuan interpersonal yang baik untuk membangun jejaring dukungan yang efektif. Melalui program *peer support*, remaja putri dilatih untuk meningkatkan kemampuan komunikasi efektif, Kemampuan public speaking selain itu program ini menumbuhkan sikap empati dan kepedulian sosial, sehingga remaja dapat menjadi pendukung emosional bagi teman-temannya yang mengalami hambatan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Penguatan soft skill ini diharapkan dapat membentuk karakter remaja yang komunikatif, suportif, dan bertanggung jawab dalam membangun budaya sehat di lingkungan mereka. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tilote, Kecamatan Tilango dengan melibatkan 30 remaja putri sebagai peserta dan 6 di antaranya sebagai *peer educator*. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan, pelatihan, diskusi kelompok, serta pendampingan mingguan oleh teman sebaya. Evaluasi dilakukan melalui pre-posttest sebanyak 15 pertanyaan dan observasi perilaku konsumsi TTD. Hasil menunjukkan peningkatan kepatuhan dari 30% menjadi 76,7%, serta peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 58,3 menjadi 85,6. Selain itu, penguatan *soft skills* seperti komunikasi dan kerja sama kelompok juga mengalami peningkatan sebesar 60%. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan *peer support* efektif dalam membentuk perilaku sehat pada remaja putri dan dapat direplikasi untuk isu kesehatan remaja lainnya.

Kata kunci: Anemia; Remaja Putri; Tablet Tambah Darah; Peer Support; Kepatuhan.

Abstract: Anemia in adolescent girls is still a significant public health problem in Indonesia, especially in rural areas. Low compliance with iron supplement consumption is one of the main causes of the high prevalence of anemia. This program aims to improve compliance with iron supplement consumption through a peer support approach involving adolescents as peer educators. In implementing this program, strengthening soft skills is the main focus so that adolescent girls not only gain knowledge, but also have good interpersonal skills to build effective support networks. Through the peer support program, adolescent girls are trained to improve their effective communication skills, public speaking skills, in addition, this program fosters empathy and social concern, so that adolescents can become emotional supporters for their friends who experience obstacles in consuming iron supplement tablets. Strengthening these soft skills is expected to shape the character of adolescents who are communicative, supportive, and responsible in building a healthy culture in their environment. The activity was carried out in Tilote Village, Tilango District, involving 30 adolescent girls as participants and 6 of them as peer educators. The implementation method includes counseling, training, group discussions, and weekly mentoring by peers. The evaluation was conducted through a pre-posttest of 30 numbers and observation of TTD consumption behavior. The results showed an increase in compliance from 30% to 76.7%, as well as an increase in the average knowledge score from 58.3 to 85.6. In addition, strengthening soft skills such as communication and group work also increased by 60%. This program shows that the peer support approach is effective in forming healthy behavior in adolescent girls and can be replicated for other adolescent health issues.

Keywords: Anemia; Teenage Girls; Iron Tablets; Peer Support; Compliance.



Article History:

Received: 02-06-2025

Revised : 19-06-2025

Accepted: 23-06-2025

Online : 01-08-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling banyak terjadi, terutama pada kelompok remaja putri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 30% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia, yang berdampak langsung pada penurunan daya konsentrasi, penurunan produktivitas, serta peningkatan risiko komplikasi saat kehamilan dan persalinan di masa mendatang (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi anemia pada tahun 2018 tercatat sebesar 32%, sedangkan di Provinsi Jawa Barat, hasil survei baseline Nutrition International pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 41,39% remaja putri mengalami anemia (Rima & Agestika, 2022). Untuk mencegah kondisi ini, WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) mingguan pada remaja putri sebagai intervensi gizi yang sangat diperlukan. Anemia gizi zat besi pada remaja putri sering terjadi akibat kurangnya asupan zat besi dalam makanan. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan zat besi akibat kurangnya asupan zat besi dari makanan yang efektif adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah dan folat (Yulianingsih & Porouw, 2020)

Permasalahan serupa juga ditemukan di Desa Tilote, Kecamatan Tilango. Berdasarkan data Puskesmas Tilango tahun 2024, sebanyak 44% remaja putri usia 12–18 tahun di desa ini mengalami anemia ringan hingga sedang. Meski program pemberian TTD telah dilakukan secara rutin melalui sekolah dan Posyandu Remaja, namun tingkat kepatuhan konsumsi masih rendah. Temuan awal menunjukkan beberapa faktor penyebab rendahnya kepatuhan, antara lain: (1) kurangnya pemahaman remaja tentang manfaat TTD, (2) adanya keluhan efek samping seperti mual dan pusing, (3) tidak adanya pengawasan langsung atau dukungan dari keluarga dan guru, serta (4) minimnya metode pendekatan yang relevan secara sosial dengan remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa diperlukan metode pendampingan yang lebih bersifat partisipatif dan berbasis komunitas agar program dapat berjalan efektif.

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa pendekatan *peer support* atau dukungan teman sebaya mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD secara signifikan pada remaja putri di lingkungan sekolah (Saraswati et al., 2024). Hal serupa juga ditemukan dalam pengabdian masyarakat oleh yang memanfaatkan peran kader remaja sebagai penggerak perubahan perilaku konsumsi gizi, yang terbukti mampu memperbaiki tingkat konsumsi suplemen zat besi pada remaja desa (Maretta et al., 2022). Lebih lanjut, penelitian pendahulu yang dilakukan oleh tim kami di Kecamatan Batudaa (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan teman sebaya sebagai *peer educator* efektif dalam meningkatkan persepsi positif terhadap TTD dan meningkatkan keteraturan konsumsi dari 38% menjadi 76% dalam waktu tiga bulan.

Pendidikan sebaya (*peer education*) merupakan suatu metode penyampaian informasi, komunikasi, dan edukasi yang dilakukan oleh individu yang berasal dari kelompok yang sama, seperti kelompok pelajar, mahasiswa, rekan seprofesi, atau yang memiliki kesamaan jenis kelamin. Pendekatan ini dianggap sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan dan pendidikan, karena materi yang disampaikan oleh orang yang berasal dari lingkungan yang sama cenderung lebih mudah dipahami dan diterima oleh sasaran (Olivia et al., 2024). Dalam penelitian yusnia menyatakan bahwa mayoritas remaja putri memiliki peer group support baik dengan kepatuhan yang tinggi (Raharjo, 2020). Penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa variabel yang paling dominan dalam kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri adalah pengetahuan ($p=0.000$; $OR=9.5$) (Raharjo, 2020).

Sebagai bentuk intervensi, program ini menawarkan solusi dengan membentuk dan melatih remaja putri sebagai *peer educator*. Mereka akan diberdayakan untuk mendampingi kelompok sebaya secara aktif, memberikan edukasi sederhana, mendukung secara emosional, dan melakukan pemantauan konsumsi TTD secara berkala melalui media yang familiar seperti buku saku, grup WhatsApp, serta kegiatan diskusi mini saat Posyandu Remaja. Kegiatan ini juga melibatkan pihak sekolah dan Puskesmas Tilango sebagai mitra pelaksana, sehingga program berjalan secara sistematis dan berkelanjutan.

Dengan pendekatan ini, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri di Desa Tilote melalui program *peer support* yang terstruktur dan kontekstual. Diharapkan bahwa softskill ini dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja, tetapi juga membangun kesadaran dan kemandirian remaja sebagai agen perubahan kesehatan di tingkat desa.

B. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui kolaborasi antara tim dosen, mahasiswa, dan mitra desa. Dosen berperan dalam merancang program, memberikan penyuluhan dan pelatihan, serta melakukan pendampingan secara intensif. Kegiatan dosen meliputi penyuluhan tentang anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD), pelatihan *peer educator* dan komunikasi efektif antar remaja, dan evaluasi kegiatan. Sementara itu, mahasiswa terlibat melalui program *Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T)* dengan fokus pada promosi kesehatan remaja. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator dalam kelompok diskusi, pencatatan data monitoring, serta penggerak aktivitas *peer support* di lapangan.

Mitra kegiatan adalah Posyandu Remaja dan Pemerintah Desa Tilote, Kecamatan Tilango. Sasaran utama kegiatan ini adalah 30 remaja putri usia 12–18 tahun yang tinggal di Desa Tilote. Dari jumlah tersebut, 6 orang dipilih sebagai *peer educator* yang dilatih untuk mendampingi teman sebaya

dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Selain remaja, mitra yang terlibat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan meliputi 2 bidan dari Puskesmas Tilango, 2 guru pembina UKS, 4 kader posyandu, serta perwakilan perangkat desa. Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam tiga tahapan, yaitu:

1. Pra-Kegiatan

Tahap ini dimulai dengan pengumpulan data awal menggunakan angket sederhana untuk mengidentifikasi tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan pemahaman remaja terhadap anemia. Selain itu, dilakukan observasi lapangan dan wawancara dengan pihak sekolah, Puskesmas, dan kader untuk mengidentifikasi hambatan yang dihadapi remaja. Tim juga melakukan koordinasi teknis dengan mitra desa untuk menyusun rencana kerja.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan ini mencakup berbagai aktivitas utama, antara lain:

- a. Penyuluhan tentang pentingnya konsumsi TTD bagi remaja putri.
- b. Pelatihan bagi *peer educator* yang meliputi materi anemia, komunikasi efektif, motivasi sebaya, dan pencatatan kepatuhan.
- c. Pertemuan simulasi praktik pendampingan remaja oleh *peer educator*
- d. Pertemuan mingguan untuk diskusi, pemantauan konsumsi TTD, dan penguatan motivasi.

Selama kegiatan, mahasiswa mendampingi kelompok *peer support* dan mencatat perkembangan melalui log harian dan formulir observasi.

3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk:

- a. Selama Kegiatan Berlangsung: observasi lapangan, pencatatan logbook konsumsi TTD, serta angket kepuasan peserta terhadap materi dan metode kegiatan.
- b. Pasca Kegiatan: dilakukan wawancara dan angket sebanyak 15 pertanyaan untuk menilai perubahan tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan persepsi remaja. Evaluasi juga melibatkan triangulasi datadari guru dan kader posyandu.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra-Kegiatan

Program Peer Support dilaksanakan sebagai upaya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Tilote Kecamatan Tilango diawali dengan beberapa tahap persiapan yang bertujuan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Adapun tahapan pra kegiatan meliputi:

a. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan

Dilakukan pengumpulan data awal mengenai tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Desa Tilote. Kegiatan ini mencakup wawancara dengan kepala desa, tenaga kesehatan, guru, dan beberapa remaja putri untuk menggali penyebab rendahnya kepatuhan serta hambatan yang dihadapi dalam mengonsumsi TTD.

b. Survei Awal dan Pengumpulan Data Baseline

Mengadakan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait anemia dan konsumsi TTD. Hasil survei ini menjadi dasar untuk menyusun materi dan metode intervensi yang sesuai dengan kondisi lapangan.

c. Koordinasi dengan Stakeholder

Melaksanakan pertemuan dan koordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti pihak sekolah, puskesmas, kader kesehatan, dan pemerintah desa untuk mendapatkan dukungan, persetujuan, serta komitmen dalam pelaksanaan program.

d. Rekrutmen Peserta dan Peer Educator

Menyeleksi dan merekrut remaja putri yang akan menjadi peserta program, serta memilih beberapa remaja putri yang memenuhi kriteria untuk dilatih sebagai peer educator atau pendamping sebaya. Kriteria peer educator antara lain memiliki kemampuan komunikasi yang baik, aktif, dan menjadi panutan di kelompoknya.

e. Penyusunan Materi, Modul Pelatihan dan media

Menyusun materi edukasi terkait anemia, manfaat TTD, serta teknik komunikasi efektif dan kepemimpinan untuk peer educator. Materi disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman remaja putri agar mudah dipahami dan diterapkan.

f. Penyusunan Jadwal Kegiatan

Menyusun jadwal pelaksanaan program yang mencakup waktu penyuluhan, pelatihan peer educator, diskusi kelompok, serta pendampingan mingguan yang disepakati bersama dengan peserta dan pihak sekolah.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan ini mencakup berbagai aktivitas utama, antara lain:

a. Penyuluhan tentang pentingnya konsumsi TTD bagi remaja putri

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan yang membahas pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri serta manfaat konsumsi TTD secara rutin. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang risiko anemia, dampak jangka panjang jika tidak diobati, serta peran TTD dalam menjaga kesehatan remaja putri. Materi disampaikan dengan metode interaktif

untuk mendorong partisipasi aktif peserta, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan yang dilaksanakan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri

b. Pelatihan bagi *Peer Support*.

Remaja putri yang terpilih sebagai peer educator mendapatkan pelatihan khusus mengenai teknik komunikasi efektif, keterampilan efektif, dan strategi memberikan dukungan emosional kepada teman sebaya. Pelatihan ini juga membekali peer educator dengan keterampilan memfasilitasi diskusi kelompok dan memberikan edukasi yang tepat kepada rekan-rekannya, seperti terlihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Dokumentasi Pembukaan Pemberian materi penyuluhan oleh Dosen dalam kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan *Peer Support*



Gambar 3. Pendampingan Remaja

Kegiatan program *Peer Support* ini telah berhasil dilaksanakan selama 21 hari dengan melibatkan 30 remaja putri sebagai peserta aktif, 6 di antaranya dilatih dan ditetapkan sebagai *peer educator*. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana, dimulai dari tahap penyuluhan dan pelatihan, pendampingan mingguan, hingga evaluasi akhir. Keberhasilan pelaksanaan program ditunjukkan oleh meningkatnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta perubahan sikap positif terhadap pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja.

Tabel 1. Perbandingan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum dan Sesudah Program Peer Support pada Remaja Putri di Desa Tilote

Tingkat Kepatuhan	Pre-Intervensi (n/%)	Post-Intervensi (n/%)
Tidak Patuh (0–1 tablet/minggu)	12 (40%)	2 (6.7%)
Cukup Patuh (2–3 tablet/minggu)	11 (36.7%)	5 (16.7%)
Patuh (≥ 4 tablet/minggu)	7 (23.3%)	23 (76.6%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan hasil pengukuran awal melalui angket, hanya 7 dari 30 remaja (23,3%) yang mengonsumsi TTD secara teratur dalam 4 minggu terakhir sebelum program dimulai. Setelah intervensi program peer support, terjadi peningkatan signifikan, di mana 23 remaja (76,7%) dilaporkan mengonsumsi TTD secara teratur setiap minggu sesuai anjuran. Peningkatan ini disebabkan oleh beberapa faktor utama, yaitu adanya penguatan pemahaman tentang manfaat TTD melalui edukasi, dukungan emosional dari teman sebaya, serta peningkatan motivasi yang ditimbulkan dari aktivitas kelompok kecil yang lebih komunikatif dan menyenangkan (Ratnawati, 2022).

Selain peningkatan kepatuhan, terjadi pula peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya kenaikan skor pengetahuan rata-rata dari 58,3 menjadi 85,6. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang dilakukan secara interaktif, baik melalui peran dosen, mahasiswa, maupun peer educator (Salmiati et al., 2018). Hasil penelitian ini memperkuat temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Aisyah yang menyatakan bahwa keberhasilan program pendidikan sebaya sering kali lebih dominan pada aspek perilaku dan komunikasi interpersonal, tetapi masih memerlukan penguatan pada dimensi kognitif melalui strategi penyampaian materi yang lebih variatif (Aisah et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa capaian program Peer Educator memiliki peran dalam pencapaian yang kuat di aspek sosial belum diiringi oleh penguasaan materi substantif yang mendalam (Wittiarika et al., 2025) dan Intervensi edukasi kelompok sebaya yang dilakukan mempunyai

dampak kognitif, afektif, dan psikomotor dengan memperhatikan prinsip kemanfaatan dalam komunitas (Aisah et al., 2022). Upaya Peer educator ini memberikan dampak yang sangat luar biasa dalam meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja (Astuti & Kusumawardhani, 2023). Salah satu indikator keberhasilan lainnya adalah meningkatnya inisiatif remaja dalam mengingatkan satu sama lain untuk mengonsumsi TTD secara tepat waktu, terutama melalui komunikasi grup WhatsApp yang dibentuk sebagai media pengingat harian (Yuliasari, 2020).

Secara kualitatif, hasil wawancara dengan peserta menunjukkan adanya perubahan persepsi yang positif terhadap konsumsi TTD. Sebagian besar remaja mengakui bahwa sebelum kegiatan, mereka enggan mengonsumsi TTD karena takut efek samping seperti mual atau karena tidak merasa membutuhkan. Namun, setelah mendapatkan informasi dari teman sebaya dan berdiskusi secara terbuka dalam kelompok, mereka merasa lebih yakin dan termotivasi. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa pendekatan sebaya membuat mereka merasa lebih didengar dan lebih nyaman dalam menyampaikan keluhan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurlaily et al. (2023) yang menunjukkan bahwa peer support efektif dalam membangun kedekatan emosional, meningkatkan motivasi, dan memperkuat kebiasaan positif, khususnya dalam konteks remaja. Selain itu, hasil pengabdian ini mendukung kebijakan Kementerian Kesehatan RI yang mendorong pelibatan kader remaja dan komunitas sekolah dalam peningkatan cakupan konsumsi TTD sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia (Nurlaily et al., 2023).

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan peer support bukan hanya efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD, tetapi juga membangun kesadaran kolektif, rasa tanggung jawab sosial, dan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan kelompoknya (Ayuningtyas, 2025). Keberhasilan ini memberikan peluang untuk replikasi program serupa di desa atau sekolah lain dengan menyesuaikan karakteristik lokal remaja (Wittiarika et al., 2025)

c. Pertemuan Simulasi Praktik Pendampingan oleh Peer Educator

Sebelum pendampingan peer support diterapkan secara langsung, dilakukan pertemuan simulasi untuk melatih peer educator dalam mempraktikkan peran mereka sebagai pendamping sebaya. Simulasi ini bertujuan agar peer educator memahami alur pendampingan, cara memberikan motivasi, teknik komunikasi yang tepat, serta bagaimana menghadapi berbagai respon atau hambatan dari remaja yang didampingi. Dalam simulasi ini, peer educator berlatih melalui permainan peran (role play) dan studi kasus, sehingga mereka lebih

siap saat terjun mendampingi kelompok secara nyata. Peer educator melakukan pendampingan dan pemantauan secara berkala untuk memantau konsumsi TTD oleh anggota kelompoknya. Dalam pendampingan ini, peer educator mencatat kepatuhan anggota, memberikan penguatan positif, serta membantu memecahkan hambatan yang dihadapi remaja dalam mengonsumsi TTD.

- d. Pertemuan mingguan untuk diskusi, pemantauan konsumsi TTD, dan penguatan motivasi

Selama periode pendampingan peer support, dilaksanakan pertemuan mingguan yang menjadi bagian penting dalam proses monitoring dan evaluasi berkelanjutan. Pertemuan ini diikuti oleh seluruh peserta dan peer educator dalam suasana yang terbuka dan interaktif.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dalam kegiatan ini dilakukan secara sistematis selama program berlangsung, terutama selama masa pendampingan oleh *peer educator*. Metode yang digunakan adalah observasi langsung, pengisian *logbook* konsumsi TTD, serta diskusi mingguan antara mahasiswa pendamping dan kelompok remaja. Observasi difokuskan pada keaktifan remaja dalam kegiatan kelompok kecil, respons terhadap sesi diskusi, serta konsistensi dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai jadwal.

Mahasiswa mencatat perkembangan harian melalui *checklist* yang digunakan untuk menilai keterlibatan peserta, kedisiplinan konsumsi TTD, dan dinamika komunikasi dalam kelompok. Selain itu, dilakukan wawancara singkat mingguan kepada 5–7 peserta secara bergiliran untuk mendapatkan data kualitatif tentang pengalaman, hambatan, dan motivasi mereka dalam menjalani program *peer support*. Evaluasi dilakukan pada dua tahap: pra kegiatan (baseline) dan pasca kegiatan (akhir minggu ke-4). Alat evaluasi yang digunakan adalah angket kepatuhan konsumsi TTD dan tes pengetahuan tentang anemia. Adapun Hasil Evaluasi diantaranya sebagai berikut:

- a. Kepatuhan Konsumsi TTD

Sebelum kegiatan dimulai, hanya 30% (9 dari 30 remaja) yang mengaku mengonsumsi TTD secara rutin (minimal 1 tablet per minggu selama 4 minggu terakhir). Setelah pelaksanaan program, angka ini meningkat menjadi 76,7% (23 dari 30 remaja) yang tercatat patuh dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran (1 tablet per minggu selama 4 minggu berturut-turut). Ini menunjukkan peningkatan kepatuhan sebesar 46,7%.

- b. Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia dan TTD
Skor rata-rata pengetahuan remaja berdasarkan pre-test adalah 58,3 dari total skor 100. Setelah program, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 85,6, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 27,3 poin atau sekitar 46,8%.

c. Aspek Kualitatif

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengonsumsi TTD setelah mengikuti diskusi kelompok sebaya. Mereka juga mengaku lebih memahami manfaat TTD dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi efek samping ringan seperti mual.

Secara keseluruhan, monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan *peer support* memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi TTD. Selain itu, keterlibatan remaja dalam kelompok sebaya terbukti meningkatkan rasa tanggung jawab, motivasi, dan pemahaman akan pentingnya kesehatan diri.

4. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Pelaksanaan program *Peer Support* ini berjalan cukup baik, namun terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung, baik dari aspek teknis maupun non-teknis, antara lain:

- a. Kurangnya pemahaman awal tentang pentingnya TTD. Banyak remaja putri pada awalnya belum memahami manfaat Tablet Tambah Darah dan risiko anemia, sehingga ada resistensi dalam menerima program. Sebagian dari mereka menganggap konsumsi TTD tidak penting karena tidak mengalami gejala langsung.
- b. Efek samping TTD yang menimbulkan ketidaknyamanan, keluhan seperti mual dan pusing setelah mengonsumsi TTD menjadi salah satu faktor penghambat kepatuhan. Meskipun sudah diberikan edukasi mengenai cara mengurangi efek samping (seperti konsumsi setelah makan), beberapa peserta tetap mengalami ketidaknyamanan dan enggan melanjutkan.
- c. Kesulitan penjadwalan pertemuan kelompok karena keterbatasan waktu dan perbedaan jadwal sekolah serta kegiatan rumah tangga, beberapa kelompok *peer support* sulit menjadwalkan pertemuan rutin mingguan secara lengkap. Hal ini sempat menurunkan intensitas interaksi antara *peer educator* dan remaja dampingan.
- d. Keterbatasan akses dan fasilitas digital. Komunikasi kelompok yang mengandalkan WhatsApp tidak sepenuhnya efektif karena beberapa remaja tidak memiliki ponsel pribadi atau kuota internet yang memadai. Hal ini menyulitkan pemantauan harian yang seharusnya dilakukan oleh *peer educator* melalui media digital.
- e. Keterbatasan logistik TTD. Pada minggu kedua kegiatan, sempat terjadi keterlambatan distribusi tablet tambah darah dari Puskesmas yang menyebabkan sebagian remaja tidak menerima TTD tepat waktu. Meskipun akhirnya teratasi, kendala ini sempat mengganggu konsistensi konsumsi.

Meskipun demikian, kendala-kendala tersebut dapat diminimalkan melalui pendekatan yang adaptif dan kolaboratif. Dukungan aktif dari guru UKS, kader posyandu, dan bidan desa sangat membantu dalam menjembatani masalah teknis yang muncul selama program berlangsung.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program *Peer Support* ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Desa Tilote. Intervensi berbasis teman sebaya terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Kepatuhan konsumsi TTD meningkat dari 30% sebelum kegiatan menjadi 76,7% setelah kegiatan, menunjukkan adanya peningkatan sebesar 46,7%. Selain itu, terdapat perkembangan signifikan dalam aspek *soft skills* seperti komunikasi interpersonal, rasa tanggung jawab sosial, dan kemampuan kerja sama dalam kelompok, dengan estimasi peningkatan sebesar 60% berdasarkan observasi pendamping dan refleksi peserta. Dalam aspek *hardskills*, seperti pengetahuan tentang anemia, manfaat TTD, dan cara mengatasi efek samping, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 46,8%.

Berdasarkan keberhasilan dan pembelajaran dari kegiatan ini, disarankan agar program sejenis direplikasi di desa atau sekolah lain dengan karakteristik serupa, dengan adaptasi pada aspek logistik dan dukungan teknologi komunikasi. Untuk pengembangan lebih lanjut, direkomendasikan dilakukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas pendekatan *peer support* dalam konteks perilaku kesehatan lainnya, seperti kepatuhan imunisasi HPV, konsumsi makanan bergizi, atau perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain itu, program pengabdian terapan berbasis digital seperti aplikasi pemantauan konsumsi TTD berbasis komunitas juga dapat menjadi inovasi yang potensial dalam meningkatkan jangkauan dan keberlanjutan intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Poltekkes Gorontalo atas dukungan yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian berjudul "*Program Peer Support untuk Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Tilote, Kecamatan Tilango*" dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa, Kader dan Remaja serta seluruh tim atas partisipasi aktifnya, dukungan dan kontribusinya dalam menyediakan tempat pelaksanaan, menyiapkan peserta dan segala sesuatu

dalam Pelaksanaan kegiatan ini, semoga kegiatan ini dapat beroleh manfaat bagi kita semua.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisah, S., Sahar, J., & Hastono, S. P. (2022). Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Wanita Usia Subur di Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 119–127. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/56/30>
- Astuti, Y., & Kusumawardhani, A. M. (2023). Efektifitas Antara Metode Peer Group dan Think, Pair, Share terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 221–230. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1417>
- Ayuningtyas, N. P. (2025). *Evaluasi Program Peer Educator bidang Kesehatan Reproduksi di SMP Kota Semarang Menggunakan Model Discrepancy*. 11(2), 379–386.
- Maretta, M. Y., Andhikantias, Y. R., Umarianti, T., & Apriani, A. (2022). Penguatan Peran Kader dan Masyarakat dalam Upaya Persiapan Kehamilan Sehat Melalui Kegiatan Sikring Arus. *Indonesia Berdaya*, 3(1), 113–118. <https://doi.org/10.47679/ib.2022181>
- Nurlaily, S., Yanti, F. D., & Warsilia, N. N. S. (2023). Pemberdayaan Teman Sebaya Dalam Memberikan Edukasi Dengan Menggunakan Media Video Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 469. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12244>
- Olivia, H., Yusriani, Y., & Alwi, M. K. (2024). Pengaruh Peer Educator dan Media Leaflet terhadap Perceived Barrier to Action dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 130–137. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.948>
- Raharjo, D. S. (2020). Peer Group Support for Iron Tablet Medication Adherence Un Female Teenagers of Sma N 1 Banguntapan in 2020 Dukungan Peer Group Terhadap Kepatuhan Konsumsi Minum Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Banguntapan Tahun 2020. *Journal of Health (JoH)*, 8(1), 36–41.
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Rima Andini, F., & Agestika, L. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-group dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 220–225. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.220-225>
- Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36. <https://doi.org/10.31100/matappa.v1i1.117>
- Saraswati, I., Saraswati, N. L. G. I., & Sudarsana, I. D. A. K. (2024). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMA Negeri 1 Bangli. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2181–2187. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12259>
- WHO. (2024). Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. In *WHO* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SI STEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wittiarika, I. D., Jayanti, R. D., Setyowati, D., Aprianti, R., Mirasari, N., Sumbawati, M. D., Komariah, S. N., Ultraluana, P., Pangastutik, D. A., Neno, N., Rambu,

- Y., Idi, M., Amin, N. F., Haikal, M. A., & Izzati, F. N. (2025). *International Collaboration : Strengthening Adolescent Health Programs Through Global Partnerships In Empowering School Health Program Cadres And Peer Tutors*. 9(1), 133–139.
- Yulianingsih, E., & Porouw, H. S. (2020). Risk Factors Determinants Anemia Events in Adolescent Puskesmas in Kota Selatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(3), 194. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(3\).194-205](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(3).194-205)
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>