

EDUKASI DAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTERI

Rina Sulisthia Arbie¹, Nancy Oliy², Endah Yulianingsih³,
Yollanda Dwi Santi Violentina⁴, Sri Sujawati⁵, Nurhidayah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Diploma III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia
rinasulisthia@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang menyerang remaja putri di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 32% pada tahun 2018. Remaja putri menjadi kelompok paling rentan terhadap anemia akibat menstruasi, pola konsumsi gizi yang rendah, dan kebiasaan diet ekstrem. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan status hemoglobin remaja putri melalui pendekatan edukatif dan preventif. Kegiatan dilakukan di Kabupaten Gorontalo, dengan melibatkan 50 peserta. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan mengenai anemia dan tablet tambah darah (TTD), skrining hemoglobin, pemberian tablet tambah darah, serta evaluasi melalui instrumen pre-test dan post-test yang memuat 15 pertanyaan. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang anemia meningkat dari 28% menjadi 93% setelah edukasi. Dari 50 peserta, 46% teridentifikasi mengalami anemia ringan, dan 10 orang menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin setelah rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Indikator keberhasilan kegiatan ini ditandai oleh meningkatnya pengetahuan responden serta adanya kepatuhan konsumsi tablet Fe yang berdampak pada perbaikan kadar hemoglobin.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri; Tablet Tambah Darah (TTD).

Abstract: Anemia is one of the major nutritional problems affecting adolescent girls in Indonesia, with a prevalence reaching 32% in 2018. Adolescent girls are the most vulnerable group to anemia due to menstruation, inadequate dietary intake, and extreme dieting behaviors. This study aimed to improve the knowledge, awareness, and hemoglobin status of adolescent girls through educational and preventive approaches. The activities were conducted in Tinelu, Tualango, and Dulomo villages, Tilango Subdistrict, Gorontalo Regency, involving 50 participants. The implementation methods included health education on anemia and iron supplementation, hemoglobin screening, distribution of iron tablets, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The results showed that participants' knowledge about anemia increased from 28% to 93% after the educational intervention. Among the 50 participants, 46% were identified as having mild anemia, and 10 participants showed an increase in hemoglobin levels after regularly consuming iron tablets. By improving awareness and knowledge about anemia, it is expected that the prevalence of anemia and its negative impacts on the younger generation can be reduced.

Keywords: Anemia; Adolescent; Iron Supplementation (TTD).



Article History:

Received: 14-01-2026
Revised : 02-02-2026
Accepted: 02-02-2026
Online : 01-04-2026



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

A. LATAR BELAKANG

Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam darah yang lebih rendah dari nilai normal sesuai usia dan jenis kelamin (Sianipar et al., 2023). Pada individu sehat, sel darah merah mengandung hemoglobin yang berperan dalam mengangkut oksigen serta zat gizi lain, seperti vitamin dan mineral, ke otak dan seluruh jaringan tubuh. Nilai kadar hemoglobin normal berbeda antara laki-laki dan perempuan. Seseorang dinyatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin pada laki-laki berada di bawah 13,5 g/dl dan pada perempuan di bawah 12 g/dl. Kondisi anemia dapat menimbulkan berbagai gejala klinis (Eka, 2023; Yuniarti, 2021).

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan terhadap anemia karena masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh pertumbuhan fisik dan fisiologis yang cepat, termasuk mulai terjadinya menstruasi (Panjaitan et al., 2025). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian anemia di kalangan remaja putri masih tergolong tinggi yaitu mencapai 32,8% (Panjaitan et al., 2025; *World Health Organization*, 2023). Di Indonesia, Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengatakan bahwa 32% remaja putri mengalami anemia, menunjukkan bahwa kondisi ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2019; Mawardika et al., 2025).

Prevalensi anemia di kawasan Asia Tenggara mencapai sekitar 41,9%, Di Indonesia angka anemia pada perempuan usia 15–49 tahun tercatat sebesar 30,6% (Ariana, 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 15,5% penduduk usia 15–24 tahun di Indonesia mengalami anemia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 436 remaja putri berusia 15–24 tahun di Kota Gorontalo yang menderita anemia, atau setara dengan 32% dari total populasi remaja putri (Rahim et al., 2025). Tingginya prevalensi anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya asupan zat besi serta zat gizi lain seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan vitamin B12. Selain itu, kesalahan dalam pola konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat menghambat penyerapannya, turut berkontribusi terhadap terjadinya anemia (Julaecha, 2020).

Tanda dan gejala anemia yang sering dijumpai meliputi kulit tampak pucat, perubahan suasana hati, rasa lelah berlebihan, pusing, denyut jantung yang lebih cepat dari normal, serta munculnya gejala jaundice yang ditandai dengan kulit dan bagian putih mata menguning. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya asupan zat besi, kehilangan darah akibat perdarahan, kerusakan sel darah merah, serta proses produksi sel darah merah yang berlangsung terlalu lambat.

(Marselina et al., 2022). Berbagai faktor tersebut dapat berdampak pada penurunan kapasitas kerja, gangguan fungsi organ, serta penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat (Kemenkes RI, 2020; WHO, 2003).

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak yang cukup serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia (Kusuma, 2022). Anemia dapat menyebabkan penurunan status kesehatan serta menurunnya prestasi belajar di sekolah. Pada masa dewasa, kondisi anemia dapat semakin memburuk terutama saat kehamilan, yang berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, meningkatnya risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan, serta berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan anak (Fathony et al., 2022).

Salah satu penyebab utama kejadian anemia pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum memahami pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan. Rendahnya tingkat pengetahuan ini menyebabkan remaja putri kurang menyadari pentingnya pencegahan anemia sejak dini, baik melalui pola makan bergizi seimbang maupun perilaku kesehatan yang tepat (Musniati & Fitria, 2022). Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kasumawati *dkk* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden remaja putri (66,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai anemia (Kasumawati et al., 2020). Hasil penelitian lain juga mengungkapkan bahwa sebanyak 50% responden masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia, serta 87,2% responden memiliki pengetahuan yang rendah terkait tablet tambah darah (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Selain itu, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga menjadi faktor penting penyebab anemia pada remaja putri. Meskipun program pemberian TTD telah dilaksanakan sebagai upaya pencegahan anemia, masih banyak remaja putri yang tidak rutin mengonsumsinya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman manfaat TTD, rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet, serta anggapan bahwa TTD tidak diperlukan apabila tidak merasakan keluhan kesehatan. Sebuah *systematic review* yang melakukan review terhadap berbagai jurnal, menyimpulkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD bisa membantu menanggulangi masa anemia, sebab bisa memenuhi kebutuhan zat besi (Savitri et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya nyata untuk menekan tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada

pemberian edukasi tentang anemia serta pemberian tablet tambah darah sebagai langkah preventif dan promotif. Melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko anemia serta meningkatkan derajat kesehatan remaja putri sebagai calon ibu di masa mendatang.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kabupaten Gorontalo. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia, pentingnya asupan gizi seimbang, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Sasaran pada kegiatan ini berjumlah 50 orang. Sasaran kegiatan tersebar di Desa Tinelo sebanyak 15 orang, Desa Tualango sebanyak 20 orang, dan Desa Dulomo sebanyak 15 orang.

Kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi kesehatan mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan, serta cara pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah. Materi edukasi disampaikan menggunakan media leaflet dan video edukatif yang dirancang dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh sasaran. Media edukasi ini diharapkan dapat membantu remaja putri dalam memahami materi serta mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tahapannya berupa:

1. Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan mahasiswa melakukan tahap persiapan yang diawali dengan koordinasi Puskesmas, Kepala Desa dan Perangkat Desa. Koordinasi ini bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan edukasi anemia serta pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri, sekaligus menentukan lokasi, sasaran, dan waktu pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali pengisian kuesioner untuk menilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan. Adapun tahapan kegiatannya meliputi:

a. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan menggunakan media leaflet dan video edukatif yang telah disiapkan sebelumnya untuk membantu meningkatkan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan. Materi edukasi meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala anemia, manfaat konsumsi tablet zat besi (Fe), serta tata cara konsumsi tablet Fe yang benar. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar responden dapat lebih aktif bertanya dan berdiskusi.

Setelah kegiatan penyuluhan, responden diberikan tablet tambah darah (tablet Fe) untuk dikonsumsi dengan ketentuan satu tablet setiap minggu. Pemberian tablet Fe disertai dengan penjelasan mengenai waktu konsumsi yang dianjurkan serta hal-hal yang perlu diperhatikan agar penyerapan zat besi dapat berlangsung optimal. Selanjutnya, dilakukan pemantauan dan pengecekan ulang setelah dua minggu konsumsi tablet Fe guna menilai kepatuhan responden serta mengevaluasi pelaksanaan konsumsi tablet Fe. Tahap pelaksanaan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia.

b. **Skrining Hb dan Konsumsi Tablet Tambah Darah**

Deteksi dini anemia dapat dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT). Metode POCT merupakan teknik pemeriksaan sederhana yang memerlukan jumlah sampel minimal, mudah dilakukan, memberikan hasil yang cepat, serta efektif diterapkan di wilayah dengan keterbatasan fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit. Metode ini sangat sesuai digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penilaian status anemia didasarkan pada standar kadar hemoglobin normal, yaitu 12–15 g/dL pada perempuan dan 13,5–17 g/dL pada laki-laki. Penatalaksanaan anemia dapat dengan mengonsumsi satu tablet zat besi (Fe) setiap hari selama periode menstruasi. Zat Fe dibutuhkan untuk *erythropoiesis* yaitu proses pembentukan sel darah merah untuk mengganti yang telah lisis atau mati, karena *erythrocyt* hanya berumur 120 hari. Jika individu mengalami kekurangan Hb (Anemia), maka dibutuhkan tambahan konsumsi zat Fe untuk meningkatkan *erythropoiesis*. Peningkatan *erythropoiesis* berefek pada peningkatan Hb menjadi normal dan mencegah kejadian anemia.

3. Evaluasi

Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dan skrining ulang Hb setelah dua minggu. Evaluasi merupakan tahap akhir yang penting untuk mengukur efektivitas program. Instrumen yang digunakan pada Pre-test dan post-test berupa 15 pertanyaan yang sama pada kedua pengukuran, hal ini dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, skrining ulang kadar hemoglobin dilakukan setelah dua minggu untuk melihat perubahan yang terjadi akibat intervensi gizi. Dengan evaluasi yang sistematis, program ini dapat diukur keberhasilannya dan memberikan data yang berguna untuk perbaikan di masa mendatang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Persiapan**

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pemerintah desa setempat, kegiatan dilaksanakan di Desa Tinelo, Desa Tualango, dan Desa Dulomo, Kecamatan Tilango, dengan jumlah sasaran sebanyak 50 orang. Sasaran kegiatan tersebar di Desa Tinelo sebanyak 15 orang, Desa Tualango sebanyak 20 orang, dan Desa Dulomo sebanyak 15 orang. Kegiatan dilaksanakan di kantor desa sebagai lokasi utama pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Pada tahap persiapan, melakukan penyiapan sarana dan prasarana pendukung kegiatan, menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan video edukatif mengenai anemia serta tablet tambah darah (TTD), serta menyusun kuesioner pre-test yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan.

2. **Pelaksanaan**

Pada pelaksanaan diawali dengan pengisian kuesioner sebagai tahapan Pretest untuk menilai tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia.

a. **Penyuluhan**

Setelah pengisian Pretest dilanjutkan dengan penyuluhan dengan materi yang disampaikan berupa pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala anemia, manfaat konsumsi tablet zat besi (Fe), serta tata cara konsumsi tablet Fe yang benar. Penyuluhan dan edukasi merupakan langkah awal yang penting dalam menangani masalah anemia, terutama di kalangan remaja. Dalam kegiatan ini, materi disampaikan mengenai apa itu anemia, penyebabnya, dampak yang ditimbulkan, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan makanan bergizi. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mereka. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan remaja dapat lebih proaktif dalam memilih makanan yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan folat, yang semuanya berkontribusi pada pencegahan anemia (Fathony et al., 2022).



Gambar 1. Pemberian Edukasi Kepada Remaja

Gambar 1 menunjukkan kegiatan pemberian Edukasi tentang Anemia dan TTD kepada remaja yang dilakukan melalui metode ceramah. Edukasi ini diberikan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia, yang salah satunya disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi. Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal, yang dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti kelelahan, pusing, serta penurunan kemampuan konsentrasi. Melalui kegiatan edukasi ini, responden diharapkan memahami penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta langkah pencegahan anemia, termasuk pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fadhilah et al., 2021). Hal yang menyebabkan remaja putri lebih beresiko mengalami anemia defisiensi besi adalah karena remaja putri mengalami menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri cenderung kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan dengan remaja putra (Rosidah et al., 2024).

b. Pemeriksaan Hb dan Pemberian TTD

Kegiatan dilanjutkan dengan Pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) sebagai upaya skrining anemia pada remaja putri. Skrining ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara dini remaja putri yang mengalami anemia sehingga dapat segera diberikan intervensi gizi yang tepat. Pemeriksaan Hb menggunakan Hb meter yang dilakukan oleh Tim dibantu mahasiswa jurusan Kebidanan. Remaja putri dikatakan anemia jika hasil pemeriksaan haemoglobin < 12 gr% dan tidak anemia jika haemoglobin ≥ 12 gr% (Riyanto et al., 2024).



Gambar 2. Pemeriksaan Hemoglobin

Gambar 2 menunjukkan kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja sebagai bagian dari skrining anemia yang menggunakan alat pemeriksaan hemoglobin untuk mengetahui status anemia responden. Hasil Pemeriksaan menunjukkan dari 50 responden sebanyak 23 responden (46%) mengalami anemia ringan. Pemberian Tablet tambah darah (TTD) merupakan cara yang efektif untuk mengatasi masalah anemia, apabila dikonsumsi rutin akan terjadi peningkatan pada kadar HB. Hal ini juga didukung oleh pemerintah dengan program pemberian suplemen tambah darah pada remaja putri sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Kesehatan RI No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur (Susanti et al., 2024). Sehingga tahapan selanjutnya yaitu pemberian TTD pada responden dan akan dilanjutkan pemeriksaan kembali kadar hemoglobin setelah 2 minggu pemberian tablet tambah darah.

3. Evaluasi

Hasil Evaluasi melalui pemeriksaan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan responden tentang anemia dapat lihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Rerata Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

No	Pengetahuan	Rerata Nilai
1.	Pre-test	28%
2.	Post- Test	93%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 28% responden yang memiliki pemahaman tentang anemia dan dampaknya. Setelah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan responden meningkat secara signifikan menjadi 93% pada hasil post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi dua arah yang didukung dengan penggunaan media leaflet dan video edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden.

Edukasi mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja, terkait kesehatan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sab'ngatun & Riawati (2021) yang menyatakan bahwa setelah pemberian edukasi, responden berpengetahuan baik sebanyak 53%. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa responden yang belum pernah mendapatkan informasi tentang anemia akan menyebabkan perilaku konsumsi tablet tambah darah menjadi kurang.

Setelah 2 minggu rutin mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 10 responden mengalami perubahan Kadar HB yaitu kadar Hb kembali normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawaty dkk yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP muhammadiyah 9 Berua Makasar (Suaib et al., 2024). Sejalan dengan penelitian Putra dkk (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bundowoso (Putra et al., 2020). Kepatuhan merupakan kondisi yang tercermin dari perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban. Sikap atau tindakan yang dilakukan tidak lagi dipandang sebagai suatu beban, melainkan sebagai bentuk komitmen yang harus dipenuhi secara konsisten (Suaib et al., 2024).

Menurut penelitian Nuradhiani *dkk.* (2017), terdapat perbedaan tingkat kepatuhan antara konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara mingguan dan selama masa menstruasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsumsi TTD lebih tinggi pada pola mingguan (15%) dibandingkan dengan konsumsi selama menstruasi (5,8%). Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa pemberian TTD sebanyak satu tablet per minggu lebih dapat diterima oleh perempuan serta lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan dibandingkan dengan konsumsi satu tablet setiap hari (Nuradhiani et al., 2017).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama menstruasi, pola konsumsi gizi yang tidak seimbang, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tinelo, Tualango, dan Dulomo menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan preventif mampu

memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan status kesehatan remaja putri. Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari 28% pada pre-test menjadi 93% pada post-test setelah edukasi diberikan. Hasil skrining hemoglobin menunjukkan 46% responden mengalami anemia ringan, dan setelah intervensi berupa konsumsi rutin TTD, sebanyak 10 remaja putri mengalami peningkatan kadar hemoglobin hingga mencapai nilai normal.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi melalui edukasi kesehatan, skrining anemia, serta pemberian dan pemantauan konsumsi TTD. Remaja putri diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan diri dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang dan mematuhi konsumsi TTD secara rutin. Dukungan dari sekolah, keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan sangat diperlukan melalui penyuluhan kesehatan, pemantauan berkala, serta kerja sama lintas sektor. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan menjangkau sasaran yang lebih luas dan disertai pemantauan jangka panjang terhadap perubahan kadar hemoglobin dan kepatuhan konsumsi TTD guna menilai efektivitas intervensi secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Tilango atas dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tinelo, Tualango, dan Dulomo atas kerja sama dan dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo atas dukungan akademik dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Fadhilah, T. M., Qinthara, F. Z., Pramudiya, F., Nurrohmah, F. S., Nurlaelani, H. P., Maylina, N., & Alfiraizy, N. (2021). Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 159–165.
- 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.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. In *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* (Vol. 2, Issue 2, p. 109). <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kasumawati, F., Holidah, H., & Jasman, N. . (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri serta Paparan Media Informasi terhadap Perilaku pencegahan anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–9.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan 2020. In *Kemenkes RI* (Vol. 48, Issue 1).

- <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskeddas 2018 Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. In *Jurnal Surya Muda* (Vol. 4, Issue 1, pp. 61–78). <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Marselina, F., Sofiyanti, I., Adelena, Suryani, A. R., Pratiwi, R., & Karyani, T. (2022). Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 544–556.
- Mawardika, T., Fauziah, L. F., Hidayati, Yanti, E., Aniroh, U., Handayani, & Febriyani, S. N. U. (2025). *Pencegahan Anemia pada Remaja Putri* (S. Handayani (ed.)). Optimal untuk Negeri.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153–160. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160>
- Panjaitan, W. S., Eka, L., & Hasanah, N. (2025). Gambaran Tingkat Konsumsi Asupan Gizi Pada Remaja Putri Anemia. In *Jurnal Vokasi Kesehatan* (pp. 33–40).
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Rahim, E., Daud, S., Ottay, C. J., Sau, R. A., & Ismail, N. R. (2025). Efektivitas Teh Fortifikasi Daun Kelor dan Kayu Manis Terhadap Hemoglobin Remaja Putri Anemia di SMP Negeri 8 Kota Tengah Kota Gorontalo. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 9(4), 363–373.
- Rati Astuti Eka. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5, 550–561.
- Rika Ariana, N. A. F. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literature Review Analysis of Anemia Risk Factors among Adolescent Women: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140.
- Riyanto, Oktaviani, I., Sariyanto, I., & Mulyani, R. (2024). Edukasi Peningkatan Pengetahuan tentang Stunting, Skrining Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri.pdf. *Journal of Human and Education*, 4(2), 306–315.
- Rosidah, D., Sugesti, R., & Khusnul Pangestu, G. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Dan Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Dengan Anemia Sedang Di SMP Plus Assyifa Cibeber Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 5529–5537.
- Sab'ngatun, & Riawati, D. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Journal of Health Research*, 4(2), 83–90.
- Savitri, M., Tupitu, N., Iswah, S., & Safitri. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 9–43.
- Sianipar, S. S., Suryagustina, & Paska, M. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA. *Ijhsr*, 5(1), 119–131.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku

- Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.
- Suaib, F., Rowa, S. S., & Adwiah, W. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar*, 19(1), 71–76. <https://doi.org/10.61878/bnj.v7i2.180>
- Susanti, S., Novriyanti P, H., & Novrinda, H. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.25150>
- WHO. (2003). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. *Fifthy-Fourth World Health Assembly*, 1, 8.
- World Health Organization. (2023). *Global Prevalence of Anemia In Women Aged 15-19 years*. WHO.
- Yuniarti, W. (2021). Anemia pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Journal Health and Science*, 5(2), 341–347.