El-Khidmat; Jurnal Pengabdian Masyarakat EL-KHIDMAT
Vol. 3, No. 2, Agustus 2026/75-87

Optimalisasi Edukasi Gizi, Konsumsi Tablet Tambah Darah, dan Pemeriksaan Hemoglobin pada Remaja Putri untuk Pencegahan Anemia

[1]Seri Wahyuni, [1]Greiny Arisani

Email : [1] seriwahyuni@polkesraya.ac.id

[1]Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

ARTICLE INFO

Article history
Received 21-07-2026
Accepted 06-078-2026

Keywords
Edukasi Gizi;
Konsumsi Tablet Tambah Darah;,
Pemeriksaan Hemoglobin;
Remaja Putri;
Pencegahan Anemia;

ABSTRACT

Anemia defisiensi besi masih menjadi salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, terutama pada remaja putri yang rentan akibat pertumbuhan yang pesat dan kehilangan darah selama menstruasi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan edukasi gizi, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Program ini melibatkan 30 siswi SMK Kesehatan Borneo Bakti Husada Palangka Raya sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan dengan media visual, diskusi interaktif, pendampingan partisipatif, evaluasi melalui pre-test dan post-test, serta pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 78% pada pre-test menjadi 94,7% pada post-test, atau meningkat sebesar 16,7%. Namun demikian, hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan bahwa 33,3% peserta masih mengalami anemia (kadar hemoglobin <12 g/dL). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi melalui edukasi, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), dan pemeriksaan hemoglobin efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus mendeteksi secara dini risiko anemia pada remaja putri. Dengan demikian, optimalisasi edukasi gizi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pemantauan kadar hemoglobin secara berkala dapat meningkatkan kesadaran remaja putri dan berkontribusi terhadap upaya pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

Iron deficiency anemia remains a significant global health problem, particularly among adolescent girls who are vulnerable due to rapid growth and menstrual blood loss. This community service aimed to optimize nutrition education, iron supplementation (iron tablets/TTD) consumption, and hemoglobin examination to prevent anemia among adolescent girls. The program targeted 30 female students at SMK Kesehatan Borneo Bakti Husada Palangka Raya. The methods included health education using visual media, interactive discussions, participatory assistance, pre-test and post-test evaluation, and hemoglobin screening. The results showed a significant increase in knowledge, from 78% in the pre-test to 94.7% in the post-test, indicating a 16.7% improvement.

However, hemoglobin examination revealed that 33.3% of participants were still anemic (<12 g/dL). These findings suggest that integrated interventions combining education, supplementation, and screening are effective in improving knowledge and early detection of anemia risk. In conclusion, optimizing nutrition education, adherence to iron supplementation, and regular hemoglobin monitoring can enhance adolescent girls' awareness and contribute to anemia prevention in school settings

LATAR BELAKANG

Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama pada kelompok remaja putri. Organisasi World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 30% populasi dunia mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2021)). Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi (Stevens et al., 2022; World Health Organization, 2021). Kondisi anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif, konsentrasi belajar, dan produktivitas, serta meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari (Santoso et al., 2024; Zuraida et al., 2020).

Data global dari Global Burden of Disease Study menunjukkan bahwa prevalensi anemia cenderung stagnan dalam satu dekade terakhir di beberapa wilayah, termasuk Asia Tenggara, yang dipengaruhi oleh rendahnya literasi gizi, ketidakcukupan asupan zat besi, serta keterbatasan akses terhadap pangan bergizi (Gardner et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang bersifat komprehensif masih sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah anemia secara berkelanjutan.

Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi perhatian serius. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dan menjadi salah satu indikator masalah gizi yang perlu ditangani secara prioritas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)

Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin melalui sekolah sebagai upaya preventif. Pelaksanaan program ini di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya kepatuhan konsumsi, kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, serta persepsi negatif terhadap efek samping yang ditimbulkan (Anggriani & Ifayanti, 2025; Helmyati et al., 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Ridho & Hartono, 2025)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian TTD tanpa disertai edukasi gizi yang memadai kurang efektif dalam meningkatkan status hemoglobin secara berkelanjutan. Intervensi kombinasi antara edukasi gizi dan suplementasi zat besi memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi Tunggal (Kamila Dwi Febrianti et al., 2023; Ridho & Hartono, 2025; Zakiah

et al., 2023). Selain itu, pendekatan edukasi berbasis media visual dan digital terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD (Agustini Hanifah et al., 2025; Fitraniar, 2025; Marzuki et al., 2025). Faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan, serta lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja (Chung et al., 2021; Street et al., 2024).

Kondisi serupa juga ditemukan di SMK Kesehatan Borneo Bakti Husada Palangka Raya. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki latar belakang pendidikan kesehatan, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Permasalahan yang ditemukan meliputi kebiasaan tidak sarapan, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD akibat efek samping dan kurangnya monitoring. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku tanpa adanya intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan.

Pendekatan berbasis partisipatif dengan melibatkan peer group dan dukungan lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Keterlibatan teman sebaya mampu meningkatkan kepatuhan hingga lebih dari 80% (Hasianna Silitonga et al., 2023; Hasyim & Arief, 2023). Selain itu, literasi gizi yang baik memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pencegahan anemia (Wiafe et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi inovatif yang mengintegrasikan edukasi, suplementasi, serta pemantauan status kesehatan secara berkala.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini menawarkan pendekatan optimalisasi melalui edukasi gizi berbasis media visual/digital, pendampingan konsumsi TTD, serta pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala. Inovasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri secara komprehensif. Dengan demikian, tujuan kegiatan ini adalah optimalisasi edukasi gizi, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri untuk pencegahan anemia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Kesehatan. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik permasalahan yang berfokus pada perubahan pengetahuan, yang pada akhirnya dapat merubah sikap, dan perilaku remaja putri terkait anemia, gizi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dalam pencegahan anemia.

Kegiatan dilaksanakan di SMK Kesehatan Borneo Bakti Husada Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan inti dilakukan pada tanggal 29 November 2025, dengan durasi kegiatan ± 1 hari (± 4–5 jam). Sasaran kegiatan adalah 30 remaja putri yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai siswi aktif dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode pelaksanaan merupakan kombinasi dari beberapa metode, yaitu:

1. Edukasi kesehatan, melalui penyampai materi dengan menggunakan video edukasi mengenai

anemia, gizi seimbang, dan pentingnya konsumsi TTD.

2. Diskusi dan tanya jawab, untuk meningkatkan pemahaman serta partisipasi aktif peserta.
3. Pendampingan partisipatif, yang melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator dalam membantu pemahaman materi dan memotivasi peserta.
4. Media edukasi, berupa video edukasi dan slide presentasi untuk memperkuat materi edukasi.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Adapun tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai berikut:

a. Tahap Pra Kegiatan

Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan pengurusan perizinan. Selanjutnya mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan mitra dan menyusun materi edukasi dan instrumen evaluasi. Persiapan media edukasi (video dan slide) dan Menyusun kuesioner pre-test dan post-test, menyiapkan peralatan untuk pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri.

b. Tahap Kegiatan Inti

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan program kepada seluruh peserta. Selanjutnya, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait anemia, gizi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Setelah itu, dilakukan penyampaian materi edukasi oleh narasumber yang mencakup konsep anemia, pentingnya gizi seimbang, serta peran konsumsi TTD dalam pencegahan anemia. Penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif dan tanya jawab guna meningkatkan pemahaman serta partisipasi aktif peserta. Pada tahap berikutnya, dilakukan pembagian media edukasi sebagai bahan pendukung pembelajaran. Selanjutnya, peserta diminta mengisi kuesioner post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Setelah seluruh rangkaian edukasi dan post-test selesai dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebagai upaya skrining awal dalam mendeteksi risiko anemia.

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian. Monitoring selama kegiatan berlangsung dilakukan melalui observasi langsung terhadap tingkat partisipasi, keaktifan, dan antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selanjutnya, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan peserta terkait anemia, gizi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebagai bentuk skrining awal untuk mengidentifikasi risiko

anemia. Hasil dari seluruh kegiatan kemudian dianalisis dan disusun dalam bentuk laporan pengabdian. Laporan tersebut dilengkapi dengan rekomendasi tindak lanjut sebagai dasar perbaikan dan pengembangan program kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam kegiatan pengabdian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik pengumpulan data yang saling melengkapi. Pertama, digunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Instrumen ini bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, gizi seimbang, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kedua, dilakukan pengumpulan data melalui lembar observasi yang digunakan untuk menilai tingkat partisipasi, keaktifan, serta pemahaman peserta selama mengikuti kegiatan. Observasi ini dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk memperoleh gambaran perilaku peserta selama proses edukasi berlangsung. Ketiga, dilakukan wawancara singkat kepada peserta guna menggali respon, pengalaman, serta umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Data ini bersifat kualitatif dan digunakan untuk melengkapi hasil evaluasi kuantitatif. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebagai langkah awal dalam mendeteksi risiko anemia. Pemeriksaan ini memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta secara objektif serta mendukung hasil evaluasi kegiatan pengabdian secara menyeluruh.

Instrumen

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Kuesioner pengetahuan tentang anemia, gizi seimbang, dan TTD (pilihan ganda)
2. Media edukasi (video dan materi presentasi)
3. Alat pemeriksaan kadar hemoglobin

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam kegiatan pengabdian ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis dilakukan dengan menghitung skor pre-test dan post-test masing-masing peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, dilakukan perhitungan nilai rata-rata (mean) dari hasil pre-test dan post-test guna melihat gambaran umum perubahan pengetahuan peserta. Perbandingan antara skor pre-test dan post-test digunakan untuk mengidentifikasi adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

dan persentase agar lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Selain itu, data hasil pemeriksaan kadar hemoglobin juga dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah dan persentase remaja putri yang mengalami anemia dan tidak anemia. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran status kesehatan peserta sebagai bagian dari deteksi dini anemia.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

1. Terjadinya peningkatan skor pengetahuan peserta, yang ditunjukkan dengan nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test.
2. Minimal 75% peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah diberikan intervensi edukasi.
3. Peserta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, yang terlihat dari keikutsertaan dalam diskusi, tanya jawab, dan aktivitas lainnya.
4. Adanya peningkatan kesadaran peserta untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia.
5. Diperolehnya gambaran status kesehatan peserta melalui pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai bagian dari deteksi dini anemia..

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak SMK Kesehatan Borneo Bakti Husada Palangka Raya terkait perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan pengurusan perizinan sebagai bentuk legalitas kegiatan. Berdasarkan hasil kesepakatan, lokasi pelaksanaan ditetapkan di salah satu ruang kelas yang representatif dan kondusif.

Selanjutnya, tim melakukan persiapan teknis secara menyeluruh guna menunjang kelancaran kegiatan. Persiapan tersebut meliputi penyusunan materi edukasi terkait anemia, gizi seimbang, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta penyiapan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, dilakukan juga persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pemeriksaan kadar hemoglobin.



Gambar 1. Materi Anemia

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati selama 1 hari, dimulai pada pukul 08.00-12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* kepada remaja putri untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait anemia, gizi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah.

Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi edukasi oleh narasumber mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi TTD dalam pencegahan anemia. Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebagai langkah deteksi dini anemia.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi Gizi dan Menu Seimbang melalui video



Gambar 3. Persiapan *post-test*



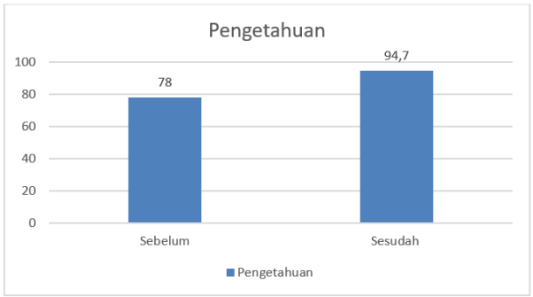
Gambar 4. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta setelah intervensi melalui pengisian kuesioner post-test. Instrumen ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan remaja putri setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk mengidentifikasi adanya peningkatan pengetahuan sebagai dampak dari intervensi yang diberikan. Selain itu, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin juga digunakan untuk memberikan gambaran status kesehatan peserta terkait risiko anemia.

Secara keseluruhan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri serta memberikan informasi awal mengenai status kesehatan mereka sebagai upaya pencegahan anemia. Adapun hasil pre-test dan post test dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dari 78% pada pre-test menjadi 94,7% pada post-test. Peningkatan sebesar 16,7% ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi tentang gizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) efektif dalam meningkatkan pemahaman responden. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam membentuk sikap dan

perilaku individu terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2018).Efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Edukasi kesehatan tentang anemia dan konsumsi TTD dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan, terutama ketika menggunakan metode penyuluhan interaktif dan media visual (Pibriyanti & Bilqis Habiba, 2024; Suffara et al., 2026). Peningkatan pengetahuan dari kategori cukup menjadi baik setelah diberikan intervensi edukasi gizi(Tindaon et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi penting terhadap perilaku konsumsi TTD. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi TTD dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan rendah. Hal ini didukung yang menyatakan bahwa rendahnya kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat dan pentingnya suplementasi zat besi (Martafari & Laila, 2025; Sari & Safriana, 2023).

Selain itu, edukasi gizi juga berperan dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap risiko anemia. Menurut World Health Organization (2021), anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan global yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, serta risiko komplikasi pada masa kehamilan di masa mendatang. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi menjadi salah satu strategi utama dalam upaya pencegahan anemia sejak usia remaja. Adapun hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri

No	**Kadar Hemoglobin**	Jumlah (n)	(%)
1	<12 gr/dl	10	33,3%
2	12-15,5 gr/dl	17	53,7%
3	> 15% gr/dl	3	10%
	Jumlah	30	100%

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa masih terdapat 33,3% remaja putri dengan kadar hemoglobin <12 gr/dl, yang mengindikasikan anemia. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa remaja putri merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi (Zen et al., 2026). Selain itu, hasil ini juga memperkuat temuan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di negara berkembang, sehingga intervensi berbasis edukasi dan suplementasi zat besi sangat diperlukan. Edukasi gizi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pencegahannya (Anisah et al., 2024). Edukasi kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran Kesehatan (Daipadli et al., 2026). Hasil studi lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengkombinasikan

edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah efektif dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja putri (Palungan & Zamli, 2025; Taufiqurrahman et al., 2025). Kaitannya dengan hasil pengabdian, masih ditemukannya proporsi anemia menunjukkan bahwa kemungkinan terdapat faktor perilaku seperti rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menemukan adanya hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, di mana peningkatan pengetahuan akan diikuti oleh peningkatan kepatuhan. Edukasi yang diberikan tidak hanya berfungsi sebagai peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai faktor predisposisi perubahan perilaku Kesehatan (Faroidlillahi Kamala et al., 2025; Saputri et al., 2025).

Pemeriksaan kadar hemoglobin dalam kegiatan ini juga merupakan langkah strategis dalam deteksi dini anemia. Skrining ini penting karena memungkinkan identifikasi kelompok berisiko sehingga intervensi dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran. Pendekatan kombinasi antara edukasi, suplementasi, dan skrining terbukti sebagai strategi yang efektif dalam pencegahan anemia pada remaja putri (Ida Bagus Oka Suyasa et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini mendukung konsep bahwa pendekatan komprehensif berbasis edukasi gizi, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan hemoglobin merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan status kesehatan remaja putri. Upaya ini juga memiliki implikasi jangka panjang dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan serta penurunan risiko stunting di masa depan.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan menunjukkan bahwa edukasi tentang gizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai pengetahuan dari 78% pada pre-test menjadi 94,7% pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 16,7%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa materi dan metode edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri terkait pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, serta kepatuhan dalam mengonsumsi TTD. Dengan demikian, edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang tepat dalam upaya preventif anemia pada remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang serta rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran.

Referensi

Agustini Hanifah, S., Laili Rahmiyati, A., Riyanto, A., Mauliku, N. E., & Studi Magister Kesehatan Masyarakat Fitkes Unjani, P. (2025). Video Animasi sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*, *12*(2), 219–227. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

Anggriani, Y., & Ifayanti, H. (2025). Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri Di MTS NU Negarabatin Kotaagung Barat Kabupaten Tanggamus. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)* (Vol. 11, Number 2).

Anisah, A., Fajriani, L. N., & Isasih, W. D. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja. *JSN : Jurnal Sains Natural*, *2*(4), 118–123. https://doi.org/10.35746/jsn.v2i4.553

Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, *23*(6), e19697. https://doi.org/10.2196/19697

Daipadli, D., Nurtasya, D., Amalia, F., Rahmah, N. A., Afifha, R. A., & Nandini, R. A. D. (2026). Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *3*(12), 7309–7314. https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i12.4065

Faroidlillahi Kamala, Alfiana Ainun Nisa, & Sofwan Indarjo. (2025). Analisis Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di Kabupaten Pati. *JUKEJ: Jurnal KesehatanJompa*, *4*(4), 2830–5744. https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj

Fitraniar, I. (2025). Science Midwifery The effectiveness of educational media in preventing anemia among adolescent girls. In *Science Midwifery* (Vol. 13, Number 2). Online. www.midwifery.iocspublisher.orgJournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org

Gardner, W. M., Razo, C., McHugh, T. A., Hagins, H., Vilchis-Tella, V. M., Hennessy, C., Taylor, H. J., Perumal, N., Fuller, K., Cercy, K. M., Zoeckler, L. Z., Chen, C. S., Lim, S. S., Aravkin, A. Y., Arndt, M. B., Bishai, J. D., Burkart, K., Chung, E., Dai, X., … Moradi, M. (2023). Prevalence, years lived with disability, and trends in anaemia burden by severity and cause, 1990–2021: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Haematology*, *10*(9), e713–e734. https://doi.org/10.1016/S2352-3026(23)00160-6

Hasianna Silitonga, H. T., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of Iron Supplementation and Determinants among Adolescent Girls: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*. https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664

Hasyim, M., & Arief, E. (2023). *The Effect of Peer Assistance on Adherence to Consuming Iron Tablets and Anemia Status among Young Female Adolescents*. *5*(3), 121–127. https://doi.org/10.33860/jbc.v5i3.2710

Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls in Indonesia: A Literature Review. In *Amerta Nutrition* (Vol. 7, Number 3SP, pp. 50–61). Airlangga University Faculty of Public Health. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61

Ida Bagus Oka Suyasa, Sarihati, I. G. A. D., Aprilia Rakhmawati, & Dwijastuti, N. M. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Skrining Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 11 Denpasar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, *4*(4), 323–331. https://doi.org/10.55123/abdikan.v4i4.6549

Kamila Dwi Febrianti, Wilis Cahyaning Ayu, Yusrita Anidha, & Trias Mahmudiono. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Jurnal Amerta Nutrition*, *7*(3), 478–486.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pemberian tablet tambah darah pada remaja putri*. Kemenkes RI.

Martafari, A., & Laila, S. (2025). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah di Sekolah Menengah Atas Neger 1 Kecamatan Idi Rayeuk, Kabupaten Aceh Timur. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 9, Number 2).

Marzuki, M., Elda, F., & Symond, D. (2025). The Effectiveness of Education Using Audiovisual Media on the Prevention of Anemia Among Adolescent Girls: A Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *8*(1), 459–464. https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.772

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Palungan, D. J., & Zamli, Z. (2025). Edukasi Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri dalam Mencegah Anemia: Hidup Sehat Cegah Anemia. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *2*(10), 4475–4479. https://doi.org/10.59837/zqkksc38

Pibriyanti, K., & Bilqis Habiba, A. (2024). Pengetahuan, Sikap dan, Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah sebagai Faktor Risiko Kejadian Anemia Remaja Putri. *Pangan Dan Aplikasinya*, *8*(2), 119–132. https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.20708

Ridho, M., & Hartono, R. K. (2025). Strategi Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Sekolah. *Jurnal Surya Medika*, *11*(3), 79–91. https://doi.org/10.33084/jsm.v11i3.10404

Santoso, B., Pradana, A., & Wijaya, M. (2024). Impact of iron deficiency anemia on cognitive function and academic performance in adolescents: A cross-sectional study in Indonesia. *BMC Public Health*, *24*(1), 112–120. https://doi.org/10.1186/s12889-024-112

Saputri, L. A., Faridah, B., Fitriah, I. P., Merry, Y. A., & Bebasari, M. (2025). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(1), 275. https://doi.org/10.33757/jik.v9i1.1341

Sari, N., & Safriana, R. E. (2023). Literatur Review: Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, *2*(2), 29. https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5729

Stevens, G. A., Paciorek, C. J., Flores-Urrutia, M. C., Borghi, E., Namaste, S., Wirth, J. P., Suchdev, P. S., Ezzati, M., Rohner, F., Flaxman, S. R., & Rogers, L. M. (2022). National, regional, and global estimates of anaemia by severity in women and children for 2000–19: a pooled analysis of population-representative data. *The Lancet Global Health*, *10*(5), e627–e639. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00084-5

Street, S., Simoncini, K., & Byrne, R. (2024). Peer influence on eating behaviour in early childhood: A scoping review. *Appetite*, *203*, 107708. https://doi.org/10.1016/J.APPET.2024.107708

Suffara, I., Abdullah, A., Palupi, R., & Muharramah, A. (2026). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Anemia Remaja Putri. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, *6*(1), 4841–4846. https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6529

Taufiqurrahman, T., Hafid, F., Mujayanto, M., Sumasto, H., Nuswantari, A., & Arifah, J. N. (2025). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Interaktif bagi Remaja Putri di SMP Negeri 2 Balerejo. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *4*(2), 407–414. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.910

Tindaon, R. L., Feronika, A. I., Amadea, C. P., Aqil, M. S., Wildan, M., & Pardede, E. E. (2024). Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui metode penyuluhan. *Haga Journal of Public Health (HJPH)*, *2*(1), 9–13. https://doi.org/10.62290/hjph.v2i1.40

Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Nutrition Education Improves Knowledge of Iron and Iron-Rich Food Intake Practices among Young Adolescents: A Nonrandomized Controlled Trial. *International Journal of Food Science*, *2023*. https://doi.org/10.1155/2023/1804763

World Health Organization. (2021). *Guideline on daily iron supplementation*. WHO.

World Health Organization. (2021). *WHO guideline on hemoglobin concentrations for diagnosing anaemia and assessment of severity*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549526

Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes, and Iron Intake in Adolescent Girls. *Journal of Health and Nutrition Research*, *2*(3), 131–139. https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.174

Zen, B. P., Setiawan, H., Yandriyani, D., & Nurwegiono, M. (2026). Penanggulangan Anemia pada Remaja di Desa Sumbersekar Malang dalam Mendukung Sustainable Development Goals 3. *Jurnal Atma Inovasia (JAI)*, *6*(1).

Zuraida, R., Lipoeto, N. I., Masrul, M., & Fessshartanty, J. (2020). The effect of anemia free club interventions to improve adolescent dietary intakes in Bandar Lampung city, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *8*, 145–149. https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2020.4168