

## Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Di Sekolah Menengah Atas Khadijah Pesawaran

Indah Budiarti<sup>1</sup>, Monica dara delia<sup>2\*</sup>, Riska Nur Suci Ayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

Email: [monicadarads@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:monicadarads@poltekkes-tjk.ac.id) <sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Remaja putri merupakan pionir yang berpengaruh terhadap faktor kesehatan Wanita Usia Subur (WUS). Peran remaja putri sangat strategis dalam upaya pencegahan maupun penanggulangan anemia. Namun, para remaja putri umumnya kurang mengetahui pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi dan Tablet Tambah Darah (TTD). Hal ini dapat memicu terjadinya anemia pada remaja putri. Dengan adanya program perbaikan gizi masyarakat, salah satunya pemberian TTD, membuat remaja putri perlu mengkonsumsi TTD. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh dosen dari Poltekkes Tanjungkarang, dengan sasaran remaja yang bertempat di SMA Khadijah Pesawaran. Penyuluhan dilakukan sebagai upaya edukatif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membentuk perilaku hidup sehat remaja dengan mencegah anemia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, demonstrasi cara minum tablet tambah darah.. Materi yang diberikan mencakup informasi tentang pentingnya mencegah anemia dengan tablet tambah darah.. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya mencegah anemia. Edukasi kesehatan yang diberikan memberikan dampak nyata dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih sehat pada kelompok sasaran. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk kontribusi nyata institusi pendidikan dalam mendukung program transformasi kesehatan nasional melalui pendekatan promotif dan preventif.*

**Keywords:** Anemia, Remaja, TTD

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Anemia dapat menyerang semua kelompok umur, mulai dari balita, remaja, ibu hamil, hingga lanjut usia. Namun, kelompok remaja putri (rematri) merupakan salah satu populasi yang paling rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi selama masa pubertas dan menstruasi. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi anemia pada remaja putri meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, dengan proporsi tertinggi terjadi pada kelompok umur 15–24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa anemia di kalangan remaja masih menjadi masalah serius yang perlu mendapat perhatian lebih.

Masa remaja adalah periode kritis dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, dan pembentukan kebiasaan hidup jangka panjang. Pada masa ini, kebutuhan gizi, termasuk zat besi, meningkat secara

signifikan. Rematri memiliki risiko lebih tinggi mengalami defisiensi zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi dan kebiasaan diet yang tidak seimbang. Banyak remaja putri cenderung mengonsumsi makanan nabati dalam jumlah besar untuk mempertahankan tubuh ideal, tanpa menyadari bahwa jenis makanan tersebut memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah (Kumalasari et al., 2019). Ketidakseimbangan asupan ini menyebabkan kebutuhan zat besi harian tidak terpenuhi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, prestasi akademik, dan kebugaran fisik. Dampak jangka panjang dari anemia yang dialami pada masa remaja juga tidak bisa diabaikan. Anemia pada rematri berisiko berlanjut hingga masa kehamilan, dan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, komplikasi kehamilan dan persalinan, hingga kematian ibu dan anak (Sugiharti, 2021). Permasalahan ini erat kaitannya dengan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan fase kritis dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia. Kesehatan dan status gizi calon ibu pada masa remaja akan sangat menentukan keberhasilan tumbuh kembang anak kelak (Martini, 2016).

Salah satu strategi yang telah diterapkan pemerintah dalam upaya pencegahan anemia adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri dan wanita usia subur. TTD mengandung zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, dan konsumsi rutin dapat mencegah terjadinya anemia gizi besi. Namun, tingkat kepatuhan remaja terhadap konsumsi TTD masih rendah, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya TTD dan dampak dari anemia (Mularsih, 2017). Untuk itu, intervensi edukatif sangat dibutuhkan agar remaja memiliki pengetahuan yang memadai sehingga mampu mengambil keputusan sehat secara mandiri. Di SMA Khadijah Pesawaran, ditemukan bahwa sekitar 98% remaja putri belum pernah mendapatkan edukasi tentang anemia dan cara penggunaan TTD yang benar. Temuan ini mendorong Tim Pengabdian Masyarakat untuk menyelenggarakan program edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Melalui pendekatan promotif dan preventif, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan, sekaligus mendukung program nasional dalam menurunkan angka anemia di Indonesia.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 17 November 2024, bertempat SMA Khadijah Pesawaran, Sasaran kegiatan edukasi ini adalah seluruh anak didik yang berjumlah 68 orang, yang merupakan remaja dengan minat terhadap

peningkatan pengetahuan di bidang kesehatan wanita, khususnya pencegahan anemia. Tahapan kegiatan dimulai dengan Tim Pengabdian Masyarakat menerima surat permohonan kerja sama dari pihak SMA Khadijah Pesawaran untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan. Menanggapi hal tersebut, tim kemudian mengajukan surat tugas kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang sebagai bentuk legalitas pelaksanaan kegiatan. Setelah surat tugas disetujui, dilakukan koordinasi antara tim pengabmas dan pihak SMA Khadijah Pesawaran yang difasilitasi melalui kegiatan briefing untuk membahas teknis pelaksanaan kegiatan, materi yang akan disampaikan, serta persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai. Pre-test ini berfungsi sebagai acuan untuk mengevaluasi efektivitas materi edukasi yang disampaikan. Penyuluhan dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat yang telah dibagi sesuai dengan peran dan kompetensi masing-masing anggota. Materi yang disampaikan mencakup informasi mengenai pentingnya mencegah anemia dengan tablet tambah darah. Setelah penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri guna memperdalam pemahaman serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan permasalahan yang mereka alami terkait tema edukasi. Selain penyuluhan, dilakukan juga demonstrasi cara minum tablet tambah darah kepada seluruh peserta sebagai bentuk pelayanan langsung dan penerapan edukasi yang telah diberikan. Seluruh rangkaian kegiatan ini kemudian didokumentasikan dalam bentuk laporan pengabdian kepada masyarakat. Laporan tersebut disusun secara sistematis dan disahkan oleh pihak Politeknik Kesehatan Tanjungkarang sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan institusional atas kegiatan yang telah dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pencegahan anemia, khususnya melalui konsumsi tablet tambah darah (TTD). Setelah mengikuti rangkaian kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan konsultasi dengan tenaga medis, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pengertian, manfaat, fungsi, serta cara penggunaan TTD. Selain itu, mereka juga mulai menyadari pentingnya pencegahan anemia sebagai bagian dari persiapan menuju kesehatan reproduksi yang optimal. Peningkatan pemahaman ini tidak terlepas dari penerapan pendekatan edukatif yang berbasis teori perubahan perilaku.

Salah satu teori yang relevan adalah *Health Belief Model* (HBM) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan terhadap penyakit, tingkat keparahan, manfaat tindakan, dan hambatan yang dihadapi (Notoatmodjo, 2014). Dalam kegiatan ini, penyuluhan yang disampaikan mampu meningkatkan persepsi peserta terhadap kerentanan mereka terhadap anemia dan keseriusan dampaknya, serta memberikan keyakinan bahwa konsumsi TTD merupakan langkah efektif untuk mencegah kondisi tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Dewi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis HBM meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD secara signifikan di kalangan remaja putri.

Selain itu, kegiatan ini juga mencerminkan prinsip dari *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan oleh Bandura, di mana perubahan perilaku dipengaruhi oleh interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Demonstrasi langsung oleh tenaga medis dan diskusi kelompok menciptakan model peran positif (modeling), sementara diskusi interaktif membantu membangun kepercayaan diri peserta (self-efficacy) untuk mengadopsi perilaku sehat. Penelitian oleh Sari dan Astuti (2022) mendukung hal ini, menyatakan bahwa intervensi berbasis teori kognitif sosial mampu meningkatkan motivasi remaja untuk mengonsumsi TTD secara rutin. Lebih lanjut, kegiatan ini juga mengadopsi prinsip dari Teori Difusi Inovasi (*Diffusion of Innovations*) oleh Rogers, yang menjelaskan bahwa penyebaran ide atau inovasi kesehatan seperti TTD tergantung pada sejauh mana informasi tersebut dianggap mudah dipahami, relevan, dan sesuai dengan konteks sosial peserta. Penyampaian materi dengan bahasa sederhana dan diskusi partisipatif mempercepat proses adopsi perilaku baru. Hal ini sesuai dengan penelitian Lestari dan Yuliana (2023) yang menemukan bahwa penyuluhan berbasis teori difusi inovasi mampu meningkatkan minat dan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD. Dari perspektif pembelajaran, pendekatan yang digunakan juga mencerminkan prinsip andragogi atau teori pendidikan orang dewasa yang dikemukakan oleh Malcolm Knowles. Remaja, khususnya usia 15 tahun ke atas, mulai menunjukkan karakteristik pembelajar dewasa yang lebih suka pembelajaran kontekstual dan partisipatif. Dalam kegiatan ini, peserta terlibat aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman pribadi, dan melakukan praktik langsung minum TTD, yang mendukung pembelajaran yang lebih bermakna. Hal ini memperkuat hasil penelitian Handayani dan Pratiwi (2022) yang menunjukkan bahwa metode partisipatif lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, penerapan Model Precede-Proceed juga tercermin dalam kegiatan ini, terutama pada aspek faktor predisposisi (pengetahuan yang diberikan melalui penyuluhan), faktor pendukung (ketersediaan tablet dan

tenaga medis), serta faktor penguat (dukungan dari guru dan tenaga kesehatan). Ketiga komponen ini mendukung perubahan perilaku secara berkelanjutan dan terstruktur (Green & Kreuter, dalam Notoatmodjo, 2014).

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis teori, yang dirancang secara komunikatif, partisipatif, dan kontekstual, sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Keberhasilan program ini menjadi model yang dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan lainnya sebagai upaya promotif-preventif menuju peningkatan kualitas kesehatan remaja secara menyeluruh.



**Gambar 1.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah (TTD), dengan pendekatan edukatif yang partisipatif dan berbasis teori perilaku kesehatan. Penyuluhan, demonstrasi, dan konsultasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan di sekolah, melibatkan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, serta disertai pemantauan konsumsi TTD guna mencegah anemia secara optimal pada remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan Tanjungsari yang telah memfasilitasi sehingga terlaksananya kegiatan ini, dan kepada ketua Jurusan Teknik Gigi, Kebidanan, Gizi yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan ini, serta kepala sekolah SMA Khadijah Pesawara yang telah menyediakan tempat pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. P., Susanti, I. A., & Laksmi, N. M. (2023). Efektivitas edukasi berbasis *Health Belief Model* terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 11(2), 45–55. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I2.2023.45-55>
- Handayani, F., & Pratiwi, Y. (2022). Efektivitas metode partisipatif (PLA) dalam peningkatan pengetahuan kesehatan menstruasi pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(1), 34–42. <https://doi.org/10.31290/jpki.v8i1.1234>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kumalasari, M. L., Lestari, R. A., & Putri, A. P. (2019). Hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Gombong. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.14710/jgk.11.1.34-41>
- Lestari, M., & Yuliana, R. (2023). Strategi promosi kesehatan berbasis difusi inovasi untuk peningkatan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.31294/jkrr.v4i1.2345>
- Martini, S. (2016). Peran gizi dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 59–66. <https://doi.org/10.31227/jgi.v4i2.2016>
- Mularsi, S. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 12–18. <https://doi.org/10.31227/jkr.v8i1.2017>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, D. A., & Astuti, R. T. (2022). Penerapan teori kognitif sosial untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 210–219. <https://doi.org/10.31294/jkkm.v6i3.3456>
- Sugiharti, R. (2021). Dampak anemia pada remaja putri terhadap kesehatan ibu dan anak di masa depan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 180–188. <https://doi.org/10.26553/jikm.v12i3.2021>